Yinshi Geming

《饮食革命》帮助中国人解决不平衡、不合理的膳食结构，打造适合中国人自己的膳食营养指南，让健康的饮食赋予国人健康的生命。





中国的烹调术对美味的追求几乎达到了极致，遗憾的是，我们把追求美味作为第一要求的同时，忽略了食物最根本的营养价值。对美味的追求使我们忽略了吃饭的真正意义。

中国人的膳食结构存在着巨大的健康缺陷。生活水平提高反而使许多疾病随着“吃”的问题接踵而至。现代医学证明，高血压、冠心病、糖尿病等多种疾病都与不合理的饮食有很大关系。

饮食健康书

符合中国人习惯的营养个案

饮食革命

王霞 李丽⊙编著

打造中国人自己的营养方案

中国華僑出版社

饮食革命

YINSHIGEMING

打造中国人自己的营养方案



上部 打造适合中国人的营养方案

◇中国人的饮食特点决定健康现状

◇国人与营养素

◇饮食的平衡促使健康平衡

◇健康来自餐前餐后的好习惯

◇边吃饭边排毒



下部 特定人群的膳食指南

◇怀孕妈妈的膳食营养

◇哺乳期妈妈的膳食营养

◇学生的膳食营养

◇办公室一族的膳食营养

◇体力劳动者的膳食营养

◇老年人的膳食营养

上架建议：生活健康类

ISBN 978-7-80222-962-4

雨人文化

定价：32.80 元

《饮食革命》帮助中国人解决不平衡、不合理的膳食结构，打造适合中国人自己的膳食营养指南，让健康的饮食赋予国人健康的生命

饮食健康书

符合中国人习惯的营养个案



Yinshi Geming

饮食革命

王霞 李丽◎编著

打造中国人自己的营养方案

中国华侨出版社

图书在版编目（CIP）数据

饮食革命/王霞，李丽编著．—北京：中国华侨出版社，
2009.6
ISBN 978-7-80222-962-4
I.饮... II.①王...②李... III.饮食营养学IV.R155.4

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第080497号

饮食革命

编　　著/王　霞 李　丽
出版统筹/史崇九
责任编辑/杨　君
经　　销/新华书店
开　　本/720×1000毫米 1/16 印张/17 字数/260千字
印　　刷/北京建泰印刷有限公司
版　　次/2009年7月第1版 2009年7月第1次印刷
书　　号/ISBN 978-7-80222-962-4
定　　价/32.80元

中国华侨出版社　北京市安定路20号院3号楼305室　邮编：100029
法律顾问：陈鹰律师事务所
编辑部：（010）64443056　64443979
发行部：（010）64443051　传真：（010）64439708
网　址：www.oveaschin.com
E-mail: oveaschin@sina.com

目录

上部 打造适合中国人的营养方案

第一章 中国人的饮食特点决定健康现状

中国人的膳食特点与 健康 …… 2

高血压对国人健康的巨大威胁…… 3

过早老化v v，是吃出来的 …… 5

肥胖是一种隐性饥饿…… 7

免疫能力差，饮食问题在作祟…… 9

第二章 国人与营养素

认识人体必需的七类营养素…… 12

中国人的健康与磷、铜、钙、锌、硒的关系…… 33

错误烹饪习惯带来的营养损失…… 40

食物存储不当造成营养流失…… 42

不正确的加工方式造成营养的流失…… 44

盛放食物的容器对健康的影响…… 47

被火锅涮走的营养…… 50

错误的食物搭配造成营养损失…… 52

罐头食品的营养流失……56
冷冻食品营养流失严重……58
无汤不成席，喝出健康来……59

第三章 饮食的平衡促使健康平衡

不吃早餐，谁受罪……63
午饭质量不过关，谁来为国民健康埋单……65
传统早餐与营养不良……67
三餐平衡，营养才平衡……69
学会饮水是健康大事……72
少盐少油多放醋……74
白肉为主，红肉为辅……76
口味淡，活得久……78
控制用油，烹饪少煎炸……80
水果蔬菜缺一不可……82
饭桌上别动烟酒……85
粗粮与细粮搭配的平衡……87

第四章 健康来自餐前餐后的好习惯

饭前洗手，健康久久……89
早餐前喝水帮助清肠道……91
空腹不要喝咖啡……92
茶虽好，不宜起床后喝……94
早饭后喝酸奶，身体更健康……96
早起刷牙，饭后漱口……98
电脑前面用午饭不卫生……99
西红柿不宜餐前吃……102
细嚼慢咽，别跟食物抢时间……103

碳酸饮料，能不喝就不喝…… 105
自备盒饭更要健康吃…… 107
要活九十九，饭后不要走…… 108
餐后不要趴在桌子上睡午觉…… 110
边看电视边吃饭有损健康…… 112
别用茶来解酒…… 113
控制晚餐的热量…… 116
晚饭后一个半小时再洗澡…… 117

第五章 边吃饭边排毒

我们为什么要排毒…… 120
排毒食物大盘点…… 122
饮食排毒的基本原则…… 125
饮食清肠排宿便…… 128
一周排毒食谱…… 131
精选排毒菜谱…… 133

下部 特定人群的膳食指南

第六章 怀孕妈妈的膳食营养

怀孕早期要补充足够的叶酸…… 141
正确饮食帮你减轻妊娠反应…… 143
怀孕妈妈需摄入足够的碳水化合物…… 144
注意肉、鱼、蛋、禽的合理搭配…… 146
怀孕妈妈要增加奶制品的摄入…… 147
含铁丰富的食物有益母子健康…… 149
改变不良饮食习惯…… 151

怀孕妈妈要忌口…… 153
怀孕妈妈的维生素手册…… 155
精选孕期食谱…… 157

第七章 哺乳期妈妈的膳食营养

哺乳期妈妈的营养需求…… 165
哺乳期妈妈不能吃哪些食物…… 167
合理安排哺乳期妈妈的膳食…… 168
精选哺乳期食谱…… 171

第八章 学生的膳食营养

适宜青少年的健脑营养素…… 178
高考学生考前营养三注意…… 181
青少年易患的营养缺乏症…… 182
青春期少女营养清单…… 184
青少年营养与视力…… 185
保证学生早餐营养…… 187
中高考饮食禁忌…… 189
哪些食物可以增强记忆力…… 191
减缓孩子紧张的食物…… 193
精选学生食谱…… 194

第九章 办公室一族的膳食营养

办公室人群的十大饮食危机…… 202
带着你的饭盒去上班…… 204
四大白领抗压营养素…… 206
工作疲劳者吃“秋菊”…… 208
办公室必备的防辐射食物…… 209

电脑族的四杯营养茶…………………………………………………… 212
适合白领的食物………………………………………………………… 213
都市上班族饮食对策…………………………………………………… 215
选择健康零食…………………………………………………………… 216
白领们的饮食保钙运动………………………………………………… 218
精选白领食谱…………………………………………………………… 220

第十章 体力劳动者的膳食营养

体力劳动者的营养需求………………………………………………… 228
体力劳动者的饮食特点………………………………………………… 230
快速恢复体力的食物…………………………………………………… 232
精选体力劳动者食谱…………………………………………………… 236

第十一章 老年人的膳食营养

老年人群对营养的特殊需求…………………………………………… 243
老年女性的饮食特点…………………………………………………… 245
老年男性的饮食特点…………………………………………………… 247
促进老年人食欲的方法………………………………………………… 249
老年人饮食误区………………………………………………………… 251
精选老年人食谱………………………………………………………… 254

上部
打造适合中国人的营养方案



第一章 中国人的饮食特点决定健康现状

中国人的膳食特点与健康

中国人是很重视“吃”的，“民以食为天”这句谚语就说明我们把吃看得与天一样重要。如果一种文化把吃看成首要的事，那么就会出现两种现象：一方面会把这种吃的功能发挥到极致，不仅维持生存，也利用它维持健康，这也就是“药补不如食补”的文化基础；另一方面，对吃的过分重视，会使人推崇对美味的追求。

在中国的烹调术中，对美味追求几乎达到极致，以致中国人到海外谋生，多以开餐馆为业，成了我们在全世界安身立命的根本！遗憾的是，当我们把追求美味作为第一要求时，我们却忽略了食物最根本的营养价值，我们的很多传统食品都要经过热油炸和长时间的文火炖煮，使菜肴的营养成分受到破坏，许多营养成分都损失在加工过程中了。因而一说到营养问题，实际上就触及到了中国饮食文化的最大弱点。

与中国人相比，西方人认为菜肴是充饥的，所以专吃大块肉、整块鸡等“硬菜”。而中国的菜肴是“吃味”的，所以中国烹调在用料上也显出极大的随意性，许多西方人视为弃物的东西，在中国都是极好的原料，外国厨师无法处理的东西，一到中国厨师手里，就可以化腐朽为神奇。足见中国饮食在用料方面的随意性之广博。

西方人的饮食特点比中国人更重视营养的合理搭配，有较为发达的食品工业，如罐头、快餐等，虽口味千篇一律，但节省时间且营养良好，故他们国家的人身体普遍比中国人健壮：高个、长腿、宽大的肩、发达的肌肉；而中国人则显得身材瘦小、肩窄腿短、色黄质弱。有人根据中西方饮食对象的明显差异这一特点，把中国人称为植物性格，西方人称为动物性格。

通过以上的论述，大家应该对中西方饮食文化有一定的了解，因此，在面对这些来自异国他乡的饮食文化的时候，能够根据自身的情况有所取舍，不可一味追求味觉上的享受，从而摄入过多高热量的食品，对身体产生不良的影响，也不可对这些新鲜事物盲目排斥，西方的饮食的确值得一尝，绝对会有一种全新的感觉。

高血压对国人健康的巨大威胁

随着人民生活水平的提高，心脑血管疾病已经取代传染病成为危害人类健康的头号杀手。而高血压是心脑血管疾病的罪魁祸首，它具有高发病率、低控制率的特点。近20年来，高血压的发病率在我国几乎增加了一倍，由高血压引发的心脑血管疾病的死亡率已排到所有疾病死亡率的第一位。高血压病严重地危害人们的健康和生命，它不仅是--种独立疾病，同时又是心脑血管疾病的重要危险因素，可导致心、脑、肾、血管、眼底的结构和功能的改变和损害，引起相关疾病的发生。

高血压引起的疾病

★ 左心室肥厚。该病是由于血压长期维持在较高的水平上，加重了心脏负荷及其他的体液因素紊乱共同作用所致。早期发生代偿性左心室肥厚，随着病情发展心脏继续扩张，最后可能发生心力衰竭及严重心律失常。

★ 脑血管意外。脑血管意外亦称中风，是急性脑血管病中最凶猛的一种。高血压患者血压越高，中风的发生率越高。凡是高血压病患者在过度用力、愤怒、情绪激动等诱因下，出现头晕、头痛、恶心、麻木、乏力等症状时一定要提高警惕，这时发生中风的可能性很大。

★ 肾动脉硬化和尿毒症。高血压与肾脏有着密切而复杂的关系，一方面，高血压引起肾脏损害；另一方面，肾脏损害加重高血压病。高血压与肾脏损害可相互影响，形成恶性循环。急骤发展的高血压可引起广泛的肾小动脉弥漫性病变，导致恶性肾小动脉硬化，从而迅速发展为尿毒症。

★ 动脉粥样硬化。长期血压升高可促进动脉粥样硬化的形成，尤其是冠状动脉硬化的发展。

★ 高血压性心脏病。动脉压持续性升高，增加心脏负担，形成代偿性左心室肥厚。

高血压患者并发左心室肥厚时，即形成高血压性心脏病。该病最终可导致心力衰竭。

★ 冠心病。血压变化可引起心肌供氧量和需氧量之间的平衡失调。高血压患者血压持续升高，左室后负荷增强，心肌强力增加，心肌耗氧随之增加，合并冠状动脉粥样硬化时，冠状动脉血流储备功能降低，心肌供氧减少，因此出现心绞痛、心肌梗死、心力衰竭等。

★ 失明。长期高血压的患者出现眼睛失明的可能性很大。

如何预防高血压

★ 经常进行体育锻炼。经常体育锻炼能提高人体的抗氧化能力和免疫功能。有报道表明，经常进行太极拳锻炼的人，其血中的超氧化物歧化酶（SOD）的活性及吞噬细胞和自然杀伤细胞(NK细胞)的活性较不经常锻炼的人为高。抗氧化能力的提高，有益于预防动脉粥样硬化。且经常锻炼还能降低血脂，扩张血管，降低血压，促进血液循环，改善心肌及脑供血。有利于预防心脑血管疾病。

★ 重视精神心理卫生。精神心理因素与人体健康的关系越来越受到人们的重视。世界卫生组织把人体健康的概念定义为不仅是指没有疾病，而且精神心理也应健康，说明了心理健康的重要性。精神紧张、心理负担过重会造成人体血管收缩，血压升高，易得高血压病。精神的重大刺激常常是脑中风或心肌梗塞的重要诱因，还会降低免疫功能。因此，重视精神心理卫生，经常保持乐观的心理状态，对事情能保持“三乐”的态度，即“知足常乐，助人为乐，自得其乐”，有利于人体健康。

★ 注意饮食习惯。高血压患者饮食应遵守低盐、低脂、低热量的原则，注意饮食结构的合理搭配；饮食不宜过饱、过快；最好戒除不良嗜好，如烟、酒等。研究结果表明，约有20%的人就是由于食盐过量而患有高血压，这部分人医学上称为盐敏感者。

★ 减轻体重、增加运动以便稳定血压水平。将体重指数控制在25以下；运动可根据年龄及身体状况选择慢跑或步行，一般每周3～5次，每次30～60分钟。

★ 药物治疗。对于那些一般预防措施无效者，就需要积极地采取药物治疗。建议高血压病人平时服药切勿间断或断断续续。由于用药存在个体差异，应力求用最小、最合适的剂量来获得最佳的治疗效果。

★ 加强自我保健意识。慢性病的防治，关键在于良好的生活方式和饮食的平衡，主要是要依靠自我保健。因此，要在广泛进行健康教育的基础上，增强人们防治疾病的知识，人人懂得预防疾病的道理和方法，自己掌握自我保健的途径以达到健康的目的。

高血压患者的饮食原则

★ 低盐饮食：每人每天吃盐量应严格控制在2～5克，即约一小匙。食盐量还应减去烹调用酱油中所含的钠，3毫升酱油相当于1克盐。咸（酱）菜、腐乳、咸肉（蛋）、腌制品、蛤贝类、虾米、皮蛋以及茼蒿菜、空心菜等蔬菜含钠均较高，应尽量少吃或不吃。

★ 高钾饮食：富含钾的食物进入人体可以对抗钠所引起的升压和血管损伤作用，可以在食谱中经常“露面”。这类食物包括豆类、冬菇、黑枣、杏仁、核桃、花生、土豆、竹笋、瘦肉、鱼、禽肉等，根茎类蔬菜如苋菜、油菜及大葱等，水果如香蕉、枣、桃、橘子等。

★ 多吃鱼类：不论对哪种高血压患者，鱼是首选的，因为流行病学调查发现，每星期吃一次鱼的人比不吃鱼者，心脏病的死亡率明显低。

★ 果蔬不可少：每天人体需要的B族维生素、维生素C，可以通过多吃新鲜蔬菜及水果来满足。有人提倡，每天吃1～2只苹果，有益于健康，水果还可补充钙、钾、铁、镁等。

★ 补钙很重要：有人让高血压患者每天服1克钙，8星期后发现血压下降。因此应多吃些富含钙的食品，如黄豆、葵花子、核桃、牛奶、花生、鱼虾、红枣、鲜雪里蕻、蒜苗、紫菜等。

★ 饮水要合理：天然矿泉水中含锂、锶、锌、硒、碘等人体必需的微量元素，煮沸后的水因产生沉淀，对人体有益的钙、镁、铁、锌等会明显减少，因此对符合标准的饮用水宜生喝。茶叶内含茶多酚，且绿茶中的含量比红茶高，它可防止维生素C氧化，有助于维生素C在体内的利用，并可排除有害的铬离子。此外还含钾、钙、镁、锌、氟等微量元素。因此每天用4～6克茶叶（相当于2～3杯袋泡茶）冲泡，长期服用，对人体有益。

过早老化，是吃出来的

衰老是人体自我调节的一种表现形式。在生命的早期，人体从外界得到的能量逐渐增多，因此能够维持人体的生长。当达到一定阶段之后，内外交流的能量趋于平衡。再后来，吸收能量的水平一点点降低，人体逐渐趋于走向解体。

死亡和衰老是一个自然的过程，衰老的过程能够体现出整个生命体在顽强地维持生

存。在人体没有其他疾病的情况下，最先衰老的一定是不太重要的器官，其次是比较重要的器官。心脏会延迟衰老，大脑会最后衰老。一般来说，当心脏不再工作的时候，大脑也会很快死亡。虽然衰老是自然规律，我们不可能违背，但是，如果我们养成良好的生活习惯，就可以有效地延缓衰老，提高生活质量。

控制饮食可延缓衰老

★ 多吃豆类。有早衰倾向的人除了缓解压力、注意量力而行外，还应保持食物多样化，少吃富含胆固醇和饱和脂肪酸的食物，多吃大豆制品，如豆腐、豆腐脑、豆浆、豆腐干等。

★ 每周吃一次鱼。因为鱼肉中的蛋白质含量高达25%～30%。而且其中的不饱和脂肪酸含量非常丰富，它们对清理和软化血管、降低血脂以及延缓衰老都有好处。

★ 多喝果汁。自由基的破坏活动是人体衰老的罪魁祸首之一。水果中含有的维生素C能有效遏制自由基的猖獗活动，保护人体，延缓身体老化。

★ 控制盐的摄入。食盐以钠离子和氯离子的形式存在于人体血液和体液中，它们在保持人体渗透压、酸碱平衡和水分平衡方面起着非常重要的作用。如果吃盐过多，体内钠离子增加，就会导致面部细胞失水，从而造成皮肤老化，时间长了就会使皱纹增多。

★ 少吃甜食。汽水、糕点、水果罐头、果酱和乳制品等都含有较多的糖，人们吃太多甜食可能发生胶原蛋白失衡，从而引起早衰。

★ 远离含铅食物。科学家发现，含铅量过多的食物容易造成神经传导阻碍，引起记忆力衰退，还会使人面色灰暗，过早衰老。

养成好的生活习惯 和早衰说再见

★ 戒烟。吸烟是导致衰老的一大原因，吸烟者的生理年龄比同龄的不吸烟者平均大四岁左右。同时，吸烟会加速皮肤的老化，使嘴角和眼角产生皱纹的速度加快，还会使皮肤过早地失去弹性。

★ 戒酒。喝酒会减少皮肤中油脂数量，促使皮肤脱水，间接影响到皮肤的正常功能，加速衰老。

★ 加强锻炼。生命在于运动，长期坚持适当的锻炼，能增强身体机能，使肌肉变得结实，使生命充满生机与活力。

★ 合理饮食。饮食一定要有规律，要吃有营养的早餐，每餐荤素搭配合理、营养均衡，这样可以增强体质，对健康长寿也极有益。

★ 保持良好的心态。愁眉苦脸会使皮肤细胞缺乏营养，脸上的皮肤干枯无华，出现皱纹，同时还会加深面部的“愁纹”。“笑一笑，十年少”，良好的情绪对内分泌平衡十分重要。

★ 保证充足的睡眠。睡眠是否充足会很容易地表现在皮肤上，尤其是娇嫩的眼部肌肤。睡眠不足，会使皮肤细胞的各种调节活动失常，影响表皮细胞的活力。一个香甜的好觉，则可以消除皮肤的疲劳，使皮肤细胞的调节活动处于正常，延缓皮肤的老化。所以每天至少要睡足8个小时。

★ 多喝水。让肌肤及时补充足够的水分，才是护肤之道的关键所在。水分如果摄取不够，会导致油脂分泌量不足，容易使皮肤脱水。所以每天最好喝6～8杯的水，但是不要喝富含咖啡因的饮料。

肥胖是一种隐性饥饿

随着生活水平的提高，典型的因维生素或矿物质缺乏而导致的疾病已基本上杜绝。大多数的疾病都是因为膳食结构不合理、烹调方式不正确以及不良生活方式（例如抽烟、酗酒等）而导致维生素、矿物质的大量流失，致使越来越多的营养素在我们的饮食中流失而引起的。由于这些营养素的缺乏不会引发饥饿感，故世界卫生组织称之为“隐性饥饿”。

医学研究表明，肥胖是因为人体隐性饥饿造成的。肥胖是一种营养不良性疾病，单纯性肥胖除了遗传等因素的作用以外，往往是由于食入的食物过多，又缺少相应的体力活动，最后导致体重超过理想体重而形成肥胖。

不良的饮食习惯引起肥胖

★ 进食速度快。肥胖的人大多食欲良好，吃东西很快，以致狼吞虎咽，食物未得到充分咀嚼就咽下，不能成为食糜而敷贴于胃壁，所以常常已经吃了不少东西仍感觉饥饿。

★ 零食不断。有些胖人，特别是儿童和年轻女性肥胖者，看起来正餐量不多，但零食不断，从而造成体内聚集的总热量大大超标。

★ 不吃早餐。许多女性采取“饥饿减肥法”，企图通过少吃甚至不吃早餐的方法来达到减肥的目的，结果却事与愿违，甚至适得其反。因为不吃早餐会使午饭时的空腹感增强，从而促进食物的吸收，而丰盛的午饭会很快被吸收，形成脂肪，久而

久之导致肥胖。

★ 晚餐不当。晚饭成为很多人一天当中吃得最为丰盛的一餐，这种吃法是不科学的。因为食物在体内消化后，一部分进入血液形成血脂，傍晚时血液中胰岛素的含量又上升到一天中的高峰，胰岛素可使血糖转化成脂肪凝结在血管壁和腹壁上，久而久之，人便肥胖起来。

☆ 偏食。偏食会导致营养摄取方面的不平衡，使一些营养元素缺乏。就目前所知，缺乏维生素B便能导致肥胖。因为维生素B能使脂肪变成能量，参与脂肪代谢的B族维生素主要有B_1、B_2、B_6等。

★ 喜欢吃油腻的人。有些家庭有吃油的习惯，偏好吃油炸食品，这样高胆固醇的食品很容易使人发胖。

吃出来的瘦身法

红小豆减肥法

将500克红小豆浸于水中24小时。将泡好的红小豆放入砂锅，锅里的水量至少要满浸红小豆或干脆满满一锅，并以大火煮滚。大火煮滚之后，再用小火煮30分钟，把火关掉，再把水倒干。再度加水把红豆淹没，用大火煮2小时，将红豆煮成泥状。这是一个人一天半的食用量，当天吃不完的可以放在冰箱里保存。食用之前，放些盐搅拌，吃起来口感会更好。

蜂蜜＋白醋减肥法

早餐前20分钟按1：4的比例空腹喝；中餐和晚餐后立刻喝。值得注意的是在挑选白醋时要选择经大米、高粱、黄豆等加工而成的，尽量避免含有化学品的。同时建议不使用果醋，因为果醋是保健醋，相对于减肥就逊色些。蜂蜜和白醋的比例可以根据个人需要调整。

绿茶粉减肥法

1.绿茶粉一小勺、优酸乳一瓶为一份。三餐前1～2小时服用一份，代替中、晚餐效果更好。

2.将一个苹果榨汁，加1小勺绿茶粉，早晚各一次，最好在饭前饮用。

3.纯柠檬汁与开水1：1，加入2汤勺绿茶粉，可用于午饭后。适用于下半身水肿者。

牛奶苹果减肥法

一个星期内，前5天每天饮食和平常一样，第6天不吃其他食物，只吃苹果。可将事先准备好的1000克苹果分成四五份，每次吃一份充当主食。第7天则要准备750~1000克牛奶（含酸奶），分成8等份，每次只能喝1份，取代主食，同样不吃其他食物。（注：在减肥期间不能喝水。）

免疫能力差，饮食问题在作祟

人体的免疫力大多取决于遗传基因，但是环境的影响也很大，其中与饮食习惯关系密切。人的体质有酸碱性之分，正常体质呈弱碱性，只有在弱碱性环境中机体的免疫系统才能正常的发挥作用。有关资料表明，人类70%的疾病与酸性体质有关。多病的人群的体质多呈酸性。

有些食物的营养成分能够刺激免疫系统、增加免疫能力。如果缺乏这些重要的营养成分，将会严重影响身体免疫系统机能。

健全的免疫系统具有三大功能

★ 一是防御功能。免疫力能帮助机体消灭外来的细菌、病毒以避免发生疾病，有保护机体不受损害的防御能力。

★ 二是稳定功能。免疫机能好，能帮助机体修复或消除人体内受损伤或衰老死亡的组织细胞，使机体代谢的内环境始终处于稳定状态。

★ 三是监控功能。免疫力可以帮助机体杀伤和消除异常突变细胞。

免疫力是吃出来的

★ 蛋白质是构成白血球和抗体的主要成分。蛋白质严重缺乏会使免疫细胞中的淋巴球数目大减，造成严重的免疫机能下降。

★ 营养素中维生素C、维生素B_6、胡萝卜素和维生素E与免疫力有着密切的关系。维生素C能刺激身体制造干扰素来消灭病毒以减少白血球与病毒的结合，保持白血球的数目。因此，感冒期间必须大量补充维生素C来增强免疫力。

★ 营养素中还有叶酸、维生素B_{12}、烟碱、泛酸和铁、锌等矿物质，它们都和免疫力有关。人体缺乏这些营养素就会影响到免疫机能。因此，各类营养素的摄取必须充足，才能使我们的免疫系统强大起来。

以下是一些可以增强人体免疫力的食物：

★ 灵芝：灵芝可增强人体的免疫力，因为灵芝中含有抗癌效能的多糖体与丰富的锗元素。锗能加速身体的新陈代谢，延缓细胞的衰老，能通过诱导人体产生干扰素而发挥其抗癌作用。

★ 新鲜萝卜：因其含有丰富的干扰素诱导剂而具有免疫作用。

★ 人参蜂王浆：能提高机体免疫力及内分泌的调节能力，并含具有防癌作用的蜂乳酸。

★ 山楂：山楂虽然是一种极普通的食品，但有助消化、保护心血管、降低血脂血压、抗菌、减肥、抗肿瘤、清除自由基、增强免疫力的作用。

★ 花粉：花粉是植物的精华，经常服用可抗衰老、抗疲劳、增体力、提高中枢系统的机能。

★ 芦荟：芦荟与大蒜、洋葱、野百合一样属于百合科多年生草本植物，主要生长在炎热和干燥地区，具有极强的生命力，主要功能有清热排毒、缓泻、消炎抗菌、增强免疫机能、护胃保肝和护肤美容等。

★ 生姜：既是调味品又是营养品，主要作用是抗凝血、降血脂、预防脑中风，切成薄片生吃效果最好。

★ 蘑菇、香菇、猴头菇、草菇、黑木耳、银耳、百合等，都有明显增强免疫力的作用。

如何保护你的免疫系统

★ 运动是保护免疫系统的一个行之有效的策略，而快走是最方便又有效率的运动。如果你每天早起坚持快走20分钟，你的免疫力会得到很大程度上的提高。

★ 每天至少吃三盘蔬菜（最好是一半生的一半熟的），两份水果，这样能使身体尽量保持在中性或微碱性的生理环境下，使某些免疫细胞能更好地发挥吞噬有害微生物的功能。

★ 尽量避免食用油炸类食物及烤焦的食物。

★ 每天至少喝6～8杯的开水。

★ 充足的睡眠会使人体内产生一种被称为胞壁酸的睡眠因子，可促使白细胞增多，肝脏解毒功能增强，从而将侵入的细菌或病毒消灭。因此，保质保量睡好觉，可使你的免疫力“更上一层楼”。

★ 合理晒太阳。日光中的紫外线光束能刺激人体皮肤中的T–脱氢胆固醇转化成维生素D_3。切莫小看这种极普通的维生素，每天只需0.009毫克就可使你的免疫力增加一倍。

★ 多笑能激发人体内许多与免疫有关的化学物质，从而增强免疫力。

★ 绝对不要抽烟或饮用过多的酒精性饮料。

★ 避免食用过度加工或含化学添加物（如人工色素、香料、防腐剂）的食物。

第二章
国人与营养素

认识人体必需的七类营养素

蛋白质

蛋白质是生命的物质基础，没有蛋白质就没有生命。蛋白质是生物体内一种极重要的高分子有机物，蛋白质占人体重量的16.3%，即一个60公斤重的成年人其体内约有蛋白质9.8公斤。因此，如果一个人长时间的处于蛋白质摄入不足状态，就会影响正常的代谢和生长发育，轻者会引发疾病，重者甚至可以导致死亡。

蛋白质主要由氨基酸组成，因氨基酸的组合排列不同而组成各种类型的蛋白质。人体中估计有10万种以上的蛋白质。生命是物质运动的高级形式，这种运动方式是通过蛋白质来实现的，所以蛋白质有极其重要的生物学意义。人体的生长、发育、运动、遗传、繁殖等一切生命活动都离不开蛋白质。生命运动需要蛋白质，也离不开蛋白质。因此，它是与生命及与各种形式的生命活动紧密联系在一起的物质。机体中的每一个细胞和所有重要组成部分都有蛋白质参与。

蛋白质对人体的影响

★ 蛋白质能修补人体组织。蛋白质是构成人体细胞和器官的主要材料。婴幼儿、儿童和青少年的生长发育都离不开蛋白质。即使是成年人的身体组织也在不断地分解和合成进行更新。例如，小肠黏膜细胞每1～2天即更新一次，血液红细胞每120天更新一次，头发和指甲也在不断推陈出新。身体受伤后的修复也需要依靠蛋白质的补充。

★ 维持生物体体内的动态平衡。人在成熟期后，即使生长已经停止，蛋白质在体内

的降解和重新合成也仍处在一种动态变换之中，这就是蛋白质的周转。这些稳定的转换和损失，都需要从体内的“氨基酸库”中提取。这样，就必须从每日的饮食中补充蛋白质，以保证“库存”充盈，满足人体合成蛋白质对氨基酸的需要。

★ 调节作用。人体的新陈代谢是通过成千上万个化学反应来实现的，这些反应构成了人的生命活动。激素和酶是生命活动的激发剂和催化剂，它们的化学本质都是蛋白质，保护机体不受病菌侵袭的抗体也是蛋白质。机体的凝血必须依靠蛋白质才能实现。此外，蛋白质还具有缓冲作用，能够控制人体的酸碱平衡、调节渗透压等。

★ 供给能量。虽然蛋白质的主要功能不是供给能量，但当食物中蛋白质的氨基酸组成和比例不符合人体的需要时，或摄入蛋白质过多，超过身体合成蛋白质的需要时，多余的食物蛋白质就会作为能量来源氧化分解释放出热能。此外，在正常代谢过程中，陈旧破损的组织和细胞中的蛋白质也会分解释放出能量。每克蛋白质可产生16.7千焦耳（4千卡）热能。

人体缺乏蛋白质的危害

★ 蛋白质缺乏就会疲乏，会造成营养不良性水肿；蛋白质缺乏性贫血；消化不良，慢性腹泻；肌无力、萎缩、呼吸肌麻醉；免疫力低下等。

★ 婴幼儿：低体重、低身高、大脑发育障碍；儿童：生长发育迟缓、智力低下；青少年：生长发育迟缓、体质不佳智力低下；成人：易疲倦、工作效率差、抗病能力差；生育期妇女：贫血、早产、先天性畸形；哺乳期妇女：乳汁分泌减少。

★ 老年人缺乏蛋白质，肌肉将无法维持水分平衡，造成肌肉萎缩。随着年龄的增大，身体各器官功能的衰退，冠心病、脑溢血等多种老年性疾病就会乘虚而入。

蛋白质的食物来源

含蛋白质含量丰富、质量良好的食物有肉类，包括畜、禽、鱼类，其蛋白质含量一般为10%～20%；奶类，鲜奶1.5%～4%，奶粉25%～27%；蛋类12%～14%；干豆类20%～24%，其中大豆含量最高，可达30%～35%；硬果类，如花生、核桃、葵花子、莲子，含蛋白质15%～25%；谷类6%～10%；薯类2%～3%。我国以谷类为主食，目前我国人民膳食中来自谷类的蛋白质仍然占相当的比例。就此情况，可考虑在粮食的基础上加上一定量的动物蛋白质和豆类蛋白质。如果每日摄入的蛋白质在数量上达到供给量标准，并且其中有30%以上来源于动物蛋白质和豆类，则将能很好地满足营养需要。

几种常见食物中蛋白质的含量（克/100克食物）

食物名称	蛋白质含量(克)	食物名称	蛋白质含量(克)
猪肉	13.3～18.5	酸奶	2.5
牛肉	15.8～21.7	小麦	12.4
羊肉	14.3～18.7	高粱	9.5
鲤鱼	17～18	小米	9.7
鸡蛋	13.4	大豆	39.2
鸡肉	21.5	花生	25.8
虾皮	39.3	鲜蘑菇	2.9
鸭蛋	8.7	菠菜	2.6
牛奶	3.0	马铃薯	2.3

脂 肪

脂肪是构成身体细胞的重要成分之一，尤其是脑神经、肝脏、肾脏等重要器官中都含有很多脂肪。脂肪在人体内氧化后变成二氧化碳和水，放出热量。由脂肪所产生的热量约为等量的蛋白质或碳水化合物的2.2倍，由此可见脂肪是身体内热量的重要来源。

脂肪对人体的影响

★ 脂肪能供给人热能。脂肪在氧化时可释放出较多热量。1克脂肪可释放9.3千卡的热能，是营养素中产生热量最高的一种。

★ 构成人体组织。脂肪中的磷脂和胆固醇是人体细胞的主要成分，它们在脑细胞和神经细胞中含量最多。一些胆固醇则是制造体内固醇类激素的必需物质，如肾上腺皮质激素、性激素等。

★ 供给必需脂肪酸。人体所需的必需脂肪酸是靠食物脂肪提供的。它主要用于磷脂的合成，是所有细胞结构的重要组成部分。在保持皮肤微血管正常通透性上，以及对精子形成、前列腺素的合成方面，脂肪酸都具有重要作用。

★ 增加食欲。没有脂肪或脂肪少的食物不好吃，脂肪性食物可刺激口味，还可促进

一些溶解在脂肪中的维生素A、D、E、K的吸收与利用。

★ 调节体温和保护内脏器官。脂肪大部分贮存在皮下，用于调节体温，保护对温度敏感的组织，防止热能散失。脂肪分布填充在各内脏器官间隙中，可使其免受震动和机械损伤，并维持皮肤的生长发育。

★ 增加饱腹感。脂肪在胃内消化较缓慢，停留时间较长，可增加饱腹感，使人不易感到饥饿。

人体缺乏脂肪的危害

营养专家提示：如果一个人长期的缺乏脂肪性成分，就很容易引起人体内维生素A和维生素D的缺乏症，以致导致皮肤干燥，头发枯燥、脱落、及患夜盲症、干眼症等疾病。严重危胁着人们的健康。

脂肪的食物来源

脂肪的主要来源是烹调用油脂和食物本身所含的油脂。下表是几种食物中的脂肪含量。从下表内的数据可见，果仁脂肪含量最高，各种肉类居中，米、面、蔬菜、水果中脂肪含量很少。

几种常用食物中的脂肪含量（克/100克食物）

食物名称	脂肪含量(克)	食物名称	脂肪含量(克)
猪肉（肥）	90.4	核桃仁	58.8
猪肉（肥瘦）	37.4	芝麻	39.6
牛肉（肥瘦）	13.4	葵花子仁	53.4
羊肉（肥瘦）	14.1	松子仁	70.6
鸡肉	9.4	蔬菜	0.1～0.5
牛奶粉（全脂）	21.2	水果	0.1～0.5
鸡蛋	10.0	米、面	0.8～1.5
大豆（黄豆）	16.0	大枣（干）	0.4
花生仁	44.3	栗子（干）	1.7

糖

糖类主要由C、H、O（碳、氢、氧）三种元素组成，糖类属于碳水化合物。糖类包括蔗糖（红糖、白糖、砂糖）、葡萄糖、果糖、半乳糖、乳糖、麦芽糖、淀粉、糊精和糖原等。在这些糖中，除了葡萄糖、果糖和半乳糖能被人体直接吸收外，其余的糖都要在体内转化为葡萄糖后，才能被吸收利用。

食用糖是一种纯天然的味美而价廉的营养食品，是人体重要的能量输入性能源。糖经过人体消化吸收以后很快转化为血糖，供应人体所需的能量，恢复体力、解除疲劳，其分解产物为二氧化碳和水，可以完全排出体外，在人体内不留任何有害物质，因此，适当进食糖有助于健康与长寿。

糖对人体的影响

★ 糖的摄入量与血糖的平衡有密切的关系，血糖水平极大程度上决定着我们的食欲。细胞需要血液中的葡萄糖提供能量，当血糖水平太高时，身体会把多余的葡萄糖转化为糖原。

★ 当血糖水平过低时，会出现一系列的症状：疲乏、注意力降低、易怒、紧张、沮丧、出汗、头疼和消化系统问题。

★ 糖具有抗菌、抗癌、抗病毒的生物效应。

一个人如果长期戒糖就会导致注意力下降、大脑营养失调等。

★ 在人体血糖浓度降低的时候，少量吃糖可以紧急补充。不好好吃早饭的人，临近中午时常会感到昏昏沉沉，注意力不集中，思维能力下降，这时如果吃点甜食，就能快速恢复大脑功能。

人过多吃糖的危害

★ 造成营养失调。糖类不含蛋白质、维生素、无机盐和纤维等其他营养成分。每1克糖在体内产生4千卡热量，所以我们吃糖后不会感到饥饿，反而会觉得食欲下降，这样就会造成其他营养如矿物质、微量元素、膳食纤维等的缺乏。

★ 影响骨骼生长。糖是不含钙的酸性食品，正常人体保持弱碱性,吃糖过多，人体就

会变成中性或弱酸性，消耗人体的碱性物质——钙，导致人体缺钙，骨质疏松，严重的甚至引起佝偻病。

★ 损害牙齿。糖中含有乳酸杆菌，它喜欢在齿凹窝中的酸性环境里繁殖、生长。如果我们吃糖过多又不及时漱口，会使口腔里的酸度增加，为乳酸杆菌的繁殖生长创造条件，就会造成牙齿脱钙、溶解，形成龋齿。

★ 造成腹泻。食糖过多，糖会在人体内发酵过盛，过分刺激胃肠蠕动还可能引起腹泻，造成恶性循环。

★ 引起肥胖。过量吃糖会使人体摄入过多的能量，能量转化为脂肪蓄积在体内导致体重超过正常范围，更增加了成年时患冠心病、糖尿病等疾病的危险。

★ 削弱免疫力。正常情况下,人体血液中一个白血球平均吞噬病菌的能力为14，吃了一个糖馒头之后变为10，吃了一块糖点心之后变为5，吃一块奶油巧克力之后变为2，喝一杯香蕉甜羹后则为1，足可见甜食对免疫力的危害。另外，经常食糖会使正常的弱碱性体质变成酸性体质，而酸性体质是各种疾病产生的温床，易使孩子感染疮、疖、扁桃腺炎等各种疾病。

糖的食物来源

★ 糖的来源很广泛，各种粮食、根茎类食物都含有大量的淀粉和少量的单糖、双糖；食糖中的蔗糖和麦芽糖也是机体需用糖的重要来源；蔬菜和水果除含有少量单糖外，还是纤维素和果胶的主要来源。

常见食物含糖量列表（克/100克食物）

食物名称	糖含量(克)	食物名称	糖含量(克)
米	7.6	甘薯	2.0~3.0
南瓜	0.1~0.5	干黄豆	2.5~3.0
山药	1.1~2.0	干青豆	2.5~3.0
巧克力	4.0~8.0	挂面	7.0
面	7.5	赤小豆	0.5~1.5
蒜黄	0.1~0.5	烙饼	5.5
土豆	1.1~2.0	油饼	4.8
冰淇淋	2.4	干荔枝	5.0~6.0
玉米面	7.0	鲜桂圆	1.4~1.6

水

“水是生命之源”，生命由细胞组成，细胞必须“浸泡于水中”才能得以存活。人体的每一个器官都含有极其丰富的水，血液和肾脏中的水占83%，心脏为80%，肌肉为76%，脑为75%，肝脏为68%，就是骨头也含有22%的水分。年轻人细胞内水分占42%，老年人则只占33%，故此产生皱纹，皮下组织渐渐萎缩。

人体衰老的过程就是失去水分的过程。人可以几天不吃饭，但不可一日无水，人体如果失去体重15%～20%的水量，生理机能就会停止，继而死亡。

水对人体的影响

★ 水在体温调节上有一定的作用。当人呼吸和出汗时都会排出一些水分。比如炎热季节，环境温度往往高于体温，人就靠出汗，使水分蒸发带走一部分热量，来降低体温，使人免于中暑。而在天冷时，由于水贮备热量的潜力很大，人体不致因外界温度低而使体温发生明显的波动。

★ 水还是体内的润滑剂。它能滋润皮肤，皮肤缺水，就会变得干燥失去弹性，显得面容苍老。体内一些关节囊液、浆膜液可使器官之间免于摩擦受损，且能转动灵活。眼泪、唾液也都是相应器官的润滑剂。

★ 水是世界上最廉价最有治疗力量的奇药。矿泉水和电解质水的保健和防病作用是众所周知的。主要是因为水中含有对人体有益的成分。当感冒、发热时，多喝开水能帮助发汗、退热、冲淡血液里细菌所产生的毒素；同时，小便增多，有利于加速毒素的排出。

★ 大面积烧伤以及发生剧烈呕吐和腹泻等症状，体内大量流失水分时，都需要及时补充液体，以防止严重脱水，加重病情。

★ 睡前一杯水有助于美容。上床之前，你无论如何都要喝一杯水，这杯水的美容功效非常大。当你睡着后，那杯水就能渗透到每个细胞里。细胞吸收水分后，皮肤就更娇柔细嫩。

★ 入浴前喝一杯水常葆肌肤青春活力。沐浴前一定要先喝一杯水。沐浴时的排汗量为平常的两倍，体内的新陈代谢加速，喝了水，可使全身每一个细胞都能吸收到水分，

创造出光润细柔的肌肤。

人体缺水的危害

★ 人体缺水时，眼球会向内供水。液体流失过多，眼内压升高，对身体的直接影响就是头晕、头疼。这时，你应该首先去喝一杯水，来缓解症状。

★ 人缺少水时，血液会变得粘稠，并缓慢地转移至下肢，引起迷走神经兴奋，大脑供血不足，这也是明明睡够了8小时，但在白天还是会犯困的原因之一。

★ 水不光游离于人体内脏，它还储存在椎间血核心里。椎间关节处的水不光有润滑作用，还能支撑你上半身的重量。没有足够的水分摄入，在你行走、站立，甚至躺着的时候，腰椎运动不能得到足够的润滑，你会感到背部肌肉痉挛，甚至腰痛。

★ 当你左腹下有隐隐作痛感时，这可能是身体缺水的一种信号！大肠的功能之一就是吸收排泄物中的水分。如果你吃的食物太干，又没有另外补充水分，食物残渣使胃肠蠕动速度减慢，此时大肠为了从食物中挤出一些水分来，就会用力挤压、收缩，这一过程会引起疼痛，让你产生肠痉挛的错觉。这时候建议你首先喝至少150毫升温水，然后吃个苹果或者香蕉，使肠道顺畅。

★ 英国医学专家发现，在身体缺水的时候，腹壁紧缩，身体会出现“假性阑尾炎”的症状。这时候慢慢地喝一杯水，同时在右腹下方进行轻柔的按摩，疼痛就能得到缓解。专家指出，如果不出现呕吐，40%的右腹下方疼痛都是“假性阑尾炎”。当然，如果疼痛不能得到缓解或伴有明显的呕吐或发烧，就需要及时去看医生。

★ 医学专家发现，身体脱水时形成的生理变化，与人面临压力时的生理变化没什么两样。脱水的时候，“抗压荷尔蒙内啡肽”的分泌受到抑制，神经调节出现紊乱，身体随之出现抑郁症早期症状：情绪低落、思维迟缓、意志减退。医学专家指出，大多数抑郁症患者都是长期脱水者。

矿物质

矿物质(又称无机盐)，是地壳中自然存在的化合物或天然元素。人体内约有50多种矿物质，虽然它们在人体内仅占人体体重的4%，但却是生物体的必需组成部分。

根据它们在体内含量的多少，大致可分为常量元素和微量元素两大类。

常量元素

大量而多见的元素有碳、氢、氧、氮、磷、硫和钙、镁、钾、钠、氯。其中前6种是组成蛋白质、脂肪、碳水化合物和核酸的主要成分。也是构成生物体的最基本元素。其他几种同为构成骨、牙、肌肉、神经、血液、腺体和各种体液、分泌液以及毛发、指甲等的必需成分，既是身体的建筑材料，又能调节生理机能。

除碳、氢、氧、氮之外，其他都叫矿物质常量元素。

微量元素

微量元素在人体内含量甚微，总量不足体重的万分之五。如铁、锌、铜、锰、铬、硒、钒、碘、锗等。

下面我们主要介绍一下铁、镁、碘三种矿物质对人体健康的影响。

铁

铁是人体必需的微量元素，人体内铁的总含量约为4～5克，大部分用于制造血红素。人体所摄取的铁元素中实际上只有8%能被人体吸收。

在人 体器官组织中，铁的含量以肝、脾为最高，其次为肾、心、骨骼肌与脑。铁在体内的含量随年龄、性别、营养状况和健康状况而有很大的个体差异。

铁对人体的影响

★ 人体有大约65%的铁存在于血红蛋白中，血红蛋白在人体内主要执行输送氧和携带排出二氧化碳的任务。此外，血红蛋白还有维持血液酸碱平衡的作用。

★ 人体中大约35%的铁为储存铁，储存铁的主要形式是铁蛋白，主要分布在肝脏、脾脏、骨髓等网状内皮系统。铁蛋白具有调节肠道铁吸收的功能，还可防止原子铁对组织和细胞产生毒性作用。

★ 铁能够催化抗体的产生，提高各种杀菌酶、吞噬细胞的活性，提高免疫力。

★ 铁在人体内参与氮体交换和组织呼吸的过程，参与脂类从血液中转运及药物在肝脏中的解毒。

人体缺铁的危害

★ 巩膜发蓝。人的巩膜是由胶原组织构成的，铁是合成胶原纤维的重要辅助因子。体内缺铁，胶原合成不足，巩膜就变薄，无法有效的遮盖眼球内棕黑色的脉络膜，在自

然光下看眼睛就呈现出蓝色。

★ 贫血。缺铁可导致肝脏发育减慢，进而发生缺铁性贫血，于是产生面色苍白或萎黄、唇无血色、皮肤头发干枯、肌肤干燥、指甲干涩扁平、精神萎退、记忆力减弱、身疲乏力、气短、失眠、多梦、烦躁，出现口角炎、舌炎、免疫功能减退等症状。

★ 少微笑。体内缺铁会导致组织细胞内缺氧而使活动能力下降，出现不爱笑、疲倦、食欲减退等症状。

★ 食欲不振。人体缺铁会导致胃肠道的血氧供应不足，造成胃肠功能动力不足，消化不良，严重影响食欲。

★ 女性不孕。女性体内缺铁会出现月经不调，引起经痛、不孕、流产。对于孕妇来说，缺铁会造成胎儿在母体内发育迟缓，出现低体重儿、畸形儿，甚至会造成胎儿死亡。

★ 男性性欲淡漠。缺铁性贫血可造成男性体内雄性激素的分泌减少，使男性容易乏力、腰膝酸软、性欲淡漠、少精不育、阳萎早泄等症状。

铁的食物来源

丰富来源：动物血、肝脏、鸡胗、牛肾、大豆、黑木耳、芝麻酱

良好来源：瘦肉、红糖、蛋黄、猪肾、羊肾、干果

一般来源：鱼、谷物、菠菜、扁豆、豌豆、芥菜叶

微量来源：奶制品、蔬菜、水果

几种常用食物中的铁含量

食物名称(100克)	铁含量(克)	食物名称(100克)	铁含量(克)
大米	0.7	鸡蛋	2.3
菠菜	2.9	鸡肉	1.4
瘦猪肉	3.0	雪里蕻	3.2
小米	5.1	葡萄干	9.1
芹菜（茎）	1.2	海米	11.0
猪血	8.7	鸡肝	12.0
玉米面	3.2	黑木耳	97.4
油菜	1.2	带鱼	1.2
瘦牛肉	2.8	鲤鱼	1.0

镁

镁在人的生命活动中扮演着十分重要的角色。人之所以活着，全靠人体内一系列复杂的生物化学反应维持着生命活动，而催化这些生化反应则需要上千种促酶（生物催化剂）。国外科学家研究发现，镁可激活325个酶系统，把镁称为生命活动的激活剂是当之无愧的。

镁是人体中仅次于钾的细胞内正离子，它参与体内一系列新陈代谢过程，包括骨及细胞的形成，与神经、肌肉和心脏功能有密切关系。一般成年人每日对镁的需求量，男性为350毫克，女性为300毫克，缺镁可导致肌肉无力，耐久力降低。长时间高强度运动会大量消耗体内的镁，从而降低肌肉的活动功能，甚至还会发生抽搐、痉挛等。

镁对人体的影响

★ 镁在人体的新陈代谢过程中起着重要作用。它是许多种酶的激活剂，如生命赖以生存的氧化磷酸化酶的代谢就必须有镁参与才能进行。

★ 镁能使钾进入细胞内，使钠钾ATP酶泵正常运转，以保证细胞的正常代谢功能，保证ATP与ADP的转换。

★ 镁对人体有着特殊的影响，它能激活体内多种酶，抑制神经异常兴奋性，维持核酸结构的稳定性，参与体内蛋白质的合成、肌肉收缩及体温调节。

人体缺镁的危害

★ 缺镁，人就会变得暴躁、易怒、紧张、对声音敏感、冲动、忧虑、丧失方向感、思维混乱、唠叨不休、喜欢挑衅、安静不下来。建议服用硫酸镁，症状很快就会消失。

★ 镁具有治疗癫痫症效果，缺乏镁会引起肌肉无力、精神失常。

★ 缺乏镁会造成大量钙质的流失，从而容易导致肾结石。

★ 缺镁易引起冠脉血管痉挛及心肌梗死。研究发现，心脏病越是严重，心脏中镁的含量也越低。生活在硬水城镇的居民患心脏病的人数，要比饮用软水地区的居民少得多。原因就是硬水中镁和钙的含量要比软水高得多。

★ 人体缺镁，体内淋巴细胞的活动能力明显下降，机体抵抗力降低，以致体内癌细胞兴风作浪。

★ 缺镁会加速人体细胞的老化，长期镁缺乏还可能增加患老年病的风险。研究表明，多数人由于饮食中镁含量不足而使体内镁缺乏。这种状况增加了他们患心血管疾病、高血压、糖尿病、骨质疏松症和某些癌症的潜在风险。

镁的食物来源

镁的丰富来源有海参、榛子、西瓜子、鲍鱼、燕麦片、小茴香、小米、苋菜、葵花子、虾皮、砖茶、绿茶、花茶、海蜇皮、黄豆、木耳、海米、咖啡、可可粉、棉籽粉、花生粉、黑芝麻、大豆粉。

良好来源有松子、绿豆、青豆、芸豆、口蘑、海带、豆腐粉、小豆、黑米、香菇、蚕豆、莲子、干贝、姜、金针菜、豌豆、坚果、花生酱、全谷物(如小麦、大麦和燕麦等)。

一般来源有香蕉、牛肉、面包、玉米、鱼及海产品、猪肉及大多数绿叶蔬菜。

微量来源有卷心菜、茄子、蛋类、动植物油脂、冰淇淋、大多数水果、糖和香肠等。

碘

碘是人类发现的第二个生物必需微量元素，是生物体内最重要的元素。人体内约含碘30毫克，约80%含在甲状腺中，是甲状腺素必不可少的成分。碘的生物化学功能主要通过甲状腺素表现出来，不仅调节机体物质代谢必不可缺，对机体的生长发育也非常重要。因此，一旦缺碘，就会带来很大的危害。

碘对人体的影响

★ 促进生物氧化。甲状腺素能促进三羧酸循环中的生物氧化，协调生物氧化和磷酸化的偶联，调节能量转换。

★ 促进糖和脂肪代谢。甲状腺素能加速糖的吸收利用，促进糖原和脂肪分解氧化，调节血清胆固醇和磷脂浓度等。

★ 增强酶的活力。甲状腺素能活化体内100多种酶，如细胞色素酶系、琥珀酸氧化酶系、碱性磷酸酶等，在物质代谢中起作用。

★ 促进生长发育。甲状腺素促进骨骼的发育和蛋白质合成，维护中枢神经系统的正常结构。

★ 促进蛋白质代谢。甲状腺素的基本作用是诱导新的蛋白质和特殊酶系的合成。当甲状腺素过多时，蛋白质分解，使人体保持负氮平衡。甲状腺素也是高级神经和全身组

织生长发育的必需物质，儿童期缺乏时，生长发育停滞，智力显著减退；甲状腺素过量时，蛋白质分解过多，亦影响生长发育。

★ 促进水和盐代谢。状腺素具有利尿作用，当甲状腺功能减退伴有粘液性水肿时，补充甲状腺素则可纠正。甲状腺素还可兴奋破骨和成骨细胞，量多时，可导致骨质脱钙，尿中钙、磷排泄增加。

★ 促进维生素代谢。甲状腺素过多时，组织中硫胺、核黄素、维生素B_1，和维生素C的含量均减少，维生素转化为辅酶的能力减弱，维生素A、D、E在组织中的含量也减少。甲状腺素过少时，体内胡萝卜素合成维生素A的量降低，而在组织中积聚，形成皮肤的特殊黄色。

★ 对神经肌肉系统的作用。甲状腺素与大脑的发育和功能活动有密切关系，过多或过少均可引起精神神经症状。甲状腺素缺乏时，如发生在胎儿期，脑生长发育受到影响，其功能损害往往不可逆转。在2岁前脑发育的关键时期缺碘，则可导致脑发育滞后，在2岁后即使再补充大量的碘也无济于事，仍然会造成终身智力残疾。

人体缺碘的危害

★ 碘缺乏的典型特征是甲状腺肿大（大脖子病）。头发变脆、肥胖和胆固醇增高、甲状腺功能减退。

★ 缺碘的孕妇所生的孩子可患有称为侏儒的呆小病，这是一种以甲状腺机能低下、甲状腺肿大、智力迟钝和生长迟缓为特征的疾病。患儿生后得到诊断并给以甲状腺激素治疗可避免上述某些症状出现。

★ 成人轻度缺碘将出现疲乏、肌无力、粘液分泌过多的症状。

碘的食物来源

在碘的食物来源中最为有效的是碘化食盐。在自然界中的食物中，碘的食物来源主要有：干海藻、碘化食、海水鱼、甘蔗、海产品、蔬菜、乳类及乳制品、蛋、全小麦。

维生素

维生素又名维他命，是维持人体生命活动必需的一类有机物质，也是保持人体健康的重要活性物质。维生素在体内的含量很少，但在人体生长、代谢、发育过程中却发挥着重要的作用。人体一旦缺乏维生素就会导致新陈代谢失去平衡，免疫力下降，各种疾病就会乘虚而入。

维生素A

维生素A对人体的影响

★ 维生素A是合成视紫质的原料，该物质是一种感光物质，存在于视网膜内。缺乏维生素A就不能合成足够的视紫质，将导致夜盲症。

★ 维生素A有助于保护皮肤、鼻、咽喉、呼吸器官的内膜，消化系统及泌尿生殖道上皮组织的健康，并免受传染。

★ 维生素A与维生素D及钙等营养素共同维持骨骼、牙齿的生长发育。

★ 维生素A可以预防甲状腺肿大。

★ 维生素A是胆固醇合成皮质醇和糖原所必需成分。

人体缺乏维生素A的危害

★ 维生素A摄取不足时，头发会变得干燥，失去光泽，头皮屑增多。指甲也会受到影响而容易断裂。

★ 暗适应能力下降、夜盲及干眼病。维生素A缺乏的最早症状是暗适应能力下降，严重时可致夜盲，即在暗光下无法看清物体。由于角膜、结膜上一些组织、泪腺等退行性变，导致眼角干燥、发炎、软化、溃疡、角质化等一系列变化，在球结合膜出现泡状银灰色斑点。

★ 维生素A缺乏时，在视觉及皮肤受到损害的同时，喉咙、鼻孔、鼻窦、中耳、肺部、肾脏及膀胱等黏膜组织也会发生异常现象。如果饮食中维生素A充足，这些黏膜会不断地分泌黏液，包围细胞，防止细菌入侵，并且保持表面的清洁，使细菌无法在黏液中生存。损坏的组织由酶消化，废料被清除。所以健康的组织不会累积坏死的细胞。

★ 生长发育受阻。维生素A缺乏会影响儿童的骨骼发育、齿龈增生与角化、牙釉质细

胞发育，使牙齿停止生长。

★ 其他。维生素A缺乏还会引起味觉、嗅觉减弱，食欲下降等症状。

维生素 A 的食物来源

肝、蛋、奶、胡萝卜、甜菜、甘蓝、芥菜、菠菜、南瓜、甘薯、西胡芦、杏、桃子、蟹和大比目鱼等。

维生素B

维生素B族对人体的影响

维生素B大家族最主要的成员有B_1、B_2、B_3（烟酸）、B_5（泛酸）、B_6、B_{11}（叶酸）B_{12}（钴胺素）。它们的作用分述如下。

★ 维生素B_1：预防脚气病、神经炎、新生儿抽搐及营养性巨幼红细胞性贫血等；对人体疲劳、失眠、肌肉痉挛神经病等有明显作用；还具有促进食欲、增强记忆、提高智力、维持正常代谢等作用。

★ 维生素B_2：促进成长、促进细胞活化、防止衰老、美化肌肤、双眼有神；能防治月经不调、口角溃疡、唇炎、舌炎等。

★ 维生素B_3：强化神经系统，保证心脏正常活动。

★ 维生素B_5：制造抗体，增强免疫力，辅助糖类、脂肪及蛋白质产生人体能量。

★ 维生素B_6：促进成长、抗贫血，预防妊娠呕吐、异烟肼中毒、白细胞减少、口炎、皮炎等。

★ 维生素B_{11}：制造红血球及白血球，增强免疫能力。

★ 维生素B_{12}：防止贫血，制造红血球，防止神经遭到破坏。

人体缺乏维生素B族的危害

★ 缺乏维生素B_1：引起嘴角开裂、溃疡，口腔内黏膜发炎，眼睛易疲劳。同时也会对音响有过敏性反应；小腿有间歇性的酸痛。

★ 缺乏维生素B_2：会引起头痛、疲劳、呕吐、肌肉酸痛；嘴角破裂溃烂，出现各种皮肤性疾病，手脚有灼热感觉；还会对光有过度敏感的反应。

★ 缺乏维生素B_3：除了情绪低落，肠胃不适，手脚麻木，脚气病；还有舌头红肿，口臭，口腔溃疡等症状。

★ 缺乏维生素B_5：引起口疮、记忆力衰退、失眠、腹泻、疲倦、血糖过低等。

★ 缺乏维生素B_6：引起肌肤老化、神经过敏、失眠、贫血、抽筋、头痛、呕吐、暗疮、肾结石、糖尿病；还有舌苔厚重，嘴唇浮肿，头皮特多，口腔黏膜干燥。

★ 维生素B_{11}（叶酸）缺乏：舌头红肿、贫血、消化不良、疲劳、头发变白、记忆力衰退，除此之外，还会导致恶性贫血，怀孕时缺乏叶酸会导致出血、流血、流产、婴儿夭折，叶酸能减少灰褐色的妊娠斑；维生素B缺乏时血液中胆固醇含量也会增高。

★ 维生素B_{12}缺乏：引起疲倦、精神抑郁、记忆力衰退、恶性贫血等；还会使行动失去平衡，身体时有间歇性不定位置痛楚，手指及脚趾酸痛。

维生素B族的食物来源

维生素B_1：动物肝脏、瘦肉、酵母、大豆、米糠及绿叶蔬菜。

维生素B_2：绿叶蔬菜、肾、肝、蛋等。

维生素B_3：糙米、豆类、牛奶、家禽。

维生素B_5：糙米、肝、蛋、肉。

维生素B_6：瘦肉、果仁、糙米、绿叶蔬菜、香蕉。

维生素B_{11}：蔬菜、肉、酵母等。

维生素B_{12}：肝、肉、蛋、鱼、奶。

维生素C

维生素C对人体的影响

★ 能够促进骨胶原生物的合成，有利于组织创伤口的更快愈合。

★ 促进氨基酸中酪氨酸和色氨酸的代谢，延长机体寿命。

★ 能改善铁、钙和叶酸的利用。

★ 改善脂肪和类脂特别是胆固醇的代谢，更好地预防心血管病。

★ 促进牙齿和骨骼的生长，防止牙床出血。

★ 增强机体对外界环境的抗应激能力和免疫力。

★ 能预防动脉硬化。可促进胆固醇的排泄，防止胆固醇在动脉内壁沉积，甚至可以使沉积的粥样斑块溶解。

★ 治疗贫血。使难以吸收利用的三价铁还原成二价铁，促进肠道对铁的吸收，提高肝脏对铁的利用率，有助于治疗缺铁性贫血。

★ 防癌。丰富的胶原蛋白有助于防止癌细胞的扩散；维生素C的抗氧化作用可以抵御自由基对细胞的伤害防止细胞的变异；阻断亚硝酸盐和胺形成强致癌物亚硝胺。曾有人对因癌症死亡的病人解剖，发现病人体内的维生素C含量几乎为零。

★ 保护细胞、解毒，保护肝脏。在人的生命活动中，保证细胞的完整性和代谢的正常进行至关重要。为此，谷胱甘肽和酶起着重要作用。

人体缺乏维生素C的危害

★ 坏血病。血管壁的强度和维生素C有很大关系。微血管是所有血管中最细小的，管壁可能只有一个细胞的厚度，其强度、弹性是由负责连接细胞具有胶泥作用的胶原蛋白所决定。当体内维生素C不足，微血管容易破裂，血液流到邻近组织。这种情况在皮肤表面发生，则产生瘀血、紫斑；在体内发生则引起疼痛和关节胀痛。

★ 贫血。维生素C可使三价铁还原为二价铁，促进食物铁的吸收和铁蛋白的储存。还可使叶酸还原为具有活性的四氢叶酸，促进红细胞成熟和增殖，故维生素C缺乏时，易致贫血。

★ 出血症状。缺乏维生素C，开始常出现皮肤瘀斑，以四肢为多，牙龈出血伴黏膜溃疡，牙齿松动，以后出血倾向加重，可有眼眶下出血、血尿、便血，甚者颅内出血。

★ 骨骼病变。缺乏维生素C经常出现骨膜下出血及骨骺脱位，引起局部疼痛肿胀、压痛，但不发红，多见于下肢，尤其是股骨远端及胫骨近端（膝关节处）。肢体屈曲，大腿平放呈现假性瘫痪，小儿出现害怕人抱的情况。肋软骨相交处有隆起，形成与佝偻病不相似的肋串珠（维生素C缺乏引起的肋串珠，其凸出部的内侧向下凹陷，隆起处较尖锐）。

★ 其他。常可伴有营养不良、反复感染、伤口愈合慢。

维生素C的食物来源

柑橘类水果和番茄是维生素C的最佳来源，青椒、菠菜、马铃薯中含量亦丰，维生素C的合成片剂。

维生素C食物含量表

食物名称	分量(克)	数量	维生素C量(毫克)
樱桃	50	12粒	500
番石榴	80	1个	216
红椒	80	1/3个	136
黄椒	80	1/3个	120
柿子	150	1个	105
青花菜	6	1/4株	96
草莓	100	6粒	80
橘子	130	1个	78
猕猴桃	100	1个	68

维生素D

维生素D对人体的影响

★ 有助于促进人体对钙、磷的吸收及利用，使血浆钙和血浆磷的水平达到饱和程度。

★ 帮助维持血钙的正常浓度；维持神经、肌肉生理的正常。

★ 促进生长和骨骼钙化，促进牙齿健全。

★ 通过肠壁增加磷的吸收，并通过肾小管增加磷的再吸收。

★ 维持血液中柠檬酸盐的正常水平。

★ 防止氨基酸通过肾脏损失。

人体缺乏维生素D的危害

维生素D与眼睛健康也有密切关系，缺乏时可引起先天性带状白内障、儿童高度近视、搐溺性白内障、顽固性睑缘炎、角膜实质炎、角膜溃疡、水泡性角膜炎或眼睑痉挛。

★ 儿童缺乏维生素D，最为明显的表现是出牙晚，一般可延至1岁出牙，或3岁才出齐。严重者牙齿排列不齐，釉质发育不良。

★ 维生素D对胎儿骨骼的形成极为重要，维生素D缺乏，胎儿的骨骼不能正常钙化，造成低钙血症和牙齿发育的缺陷，使骨骼变软，容易弯曲，同时也影响神经肌肉、造血和免疫器官组织的功能。

维生素D的主要食物来源

★ 鱼肝油、海鱼、动物肝脏。

★ 全脂乳、蛋类、黄油、奶油、奶酪。

★ 适度的日光照身。

维生素E

维生素E对人体的影响

★ 维生素E具有控制肿瘤细胞生长，降低或延缓体内肿瘤发生的作用。

★ 服用维生素E胶丸可治愈妇女因放置节育环后出现的出血或月经过多。

★ 维生素E可治疗免疫性不孕症、无排卵性不孕及习惯性流产。

★ 促进垂体促性腺激素的分泌，促进精子的生成和活动，增加卵巢功能，卵泡增加，

黄体细胞增大并增强孕酮的作用。缺乏时生殖器官受损不易受精或引起习惯性流产。

★ 改善脂质代谢，缺乏时导致血浆胆固醇（TC）与甘油三脂（TG）的升高，形成动脉粥样硬化。

★ 维生素E对氧敏感，易被氧化，故可保护其他易被氧化的物质，如不饱和脂肪酸，维生素A和ATP等。减少过氧化脂质的生成，保护机体细胞免受自由基的毒害，充分发挥被保护物质的特定生理功能。

★ 维生素E可以稳定细胞膜和细胞内脂类部分，减低红细胞脆性，防止溶血。缺乏时出现溶血性贫血。

★ 维生素E促进毛细血管及小血管的增生，改善周围循环。

★ 抗衰老和抗癌，维生素E抑制细胞膜内多种不饱和脂肪的氧化，保护细胞免遭自由基的损害，还能与过氧化物质反应使其变为无毒物质，并能防止染色体畸变，加强微粒体混合功能氧化酶的活性，影响致癌物的合成。

人体缺乏维生素E的危害

★ 维生素E具有维持结缔组织弹性，促进血管的血液循环作用。人的皮肤是由鳞状上皮和结缔组织构成的，其中硫酸软骨素、透明脂酸和胶原纤维是结缔组织的主要成分。青春年少者透明脂酸吸收了许多水分，所以皮肤有弹性，娇嫩、充盈、没有皱褶。随着岁月流逝，人体最先衰老的是从结缔组织开始。各种因素使硫酸软骨素的合成和透明脂肪酸吸收水分的能力减弱，皮肤弹性也就日趋下降。

★ 维生素E在体内还具有调节激素正常分泌，控制体内酸素消耗，保护皮肤黏膜等功能，从而使皮肤滋润健美，充满青春活力。

★ 维生素E可防止面部产生黑褐色寿斑，也即类脂褐色素的积累，促进末端血管的血液循环，使皮肤有丰富的营养供应，保持光泽滋润。

★ 维生素E可改善头发毛囊的微循环，保证毛囊有充分的营养供应，使头发再生。单纯性斑秃是因小血管发生收缩所致，用天然维生素E油搽斑秃区，并辅以多食富含维生素E食物可以治愈。

维生素E的食物来源

维生素E主要存在于各种油料种子及植物油中，某些谷类、坚果和绿叶蔬菜中也含一定量的维生素E，肉、奶、蛋及鱼肝油中含量较少。

几种常见食物的维生素E含量（毫克/100克）

食物名称	维生素E（毫克）	食物名称	维生素E(毫克)
豆油	93. 08	芝麻油	68. 53
花生油	42. 06	小米	3. 63
葵花籽油	54. 60	玉米面（黄）	3. 80
棉籽油	86. 45	菠菜	1. 74
色拉油	24. 01	猪肉（瘦）	0. 34

纤维素

长期以来，人们对膳食纤维的营养作用不以为然，因为人很难消化膳食纤维，无法像牛、绵羊、山羊等反刍动物一样以此为生。它的营养价值很低，过去曾认为它是不能被利用的无营养价值的惰性物质。近20年的研究发现，发达国家的城市人口中某些人由于膳食中纤维量过少而出现肠激惹症和肠憩室病，表现为腹泻和便秘，其病因是结肠运动功能异常，添加食物纤维后症状可消失。在流行病学研究中发现，膳食中的纤维摄入量高与某些慢性病(如心血管病和大肠癌)的发病率低有关。因此对膳食纤维的研究开始引起人们的重视，甚至认为不久会把膳食纤维划为必需的营养素，进而有人干脆把它称为第七类营养素。

纤维素对人体的影响

★ 能导泻通便。食物纤维素能使大便软化、增量，并能促进胃肠蠕动和肠道排空，使大便排泄通畅。

★ 能防治糖尿病。纤维素的摄入量不足，是西方一些国家糖尿病发病率高的原因之一。适当地增加食物中纤维素的含量，可以改善末梢组织对胰岛素的敏感性，从而起到调节血糖的作用。

★ 能防治痔疮。痔疮的发生与长期大便秘结使肛周的血液阻滞、淤积有关。纤维素有通便作用，可降低肛门周围的压力，使血流通畅，从而起到防治痔疮的作用。

★ 有利于减肥：一般肥胖的人大都与食物中热能摄入增加或体力活动减少有关。而提高膳食中膳食纤维含量，可使摄入的热能减少，在肠道内营养的消化吸收也下降，最

终使体内脂肪消耗而起到减肥作用。

★ 预防结肠和直肠癌：这两种癌的发生主要与致癌物质在肠道内停留时间长，和肠壁长期接触有关。增加膳食中纤维含量，使致癌物质浓度相对降低，加上膳食纤维有刺激肠蠕动的作用，致癌物质与肠壁接触时间大大缩短。专家认为，长期以高动物蛋白为主的饮食，再加上摄入纤维素不足是导致这两种癌的重要原因。

★ 预防和治疗冠心病：血清胆固醇含量的升高会导致冠心病。胆固醇和胆酸的排出与膳食纤维素有着极为密切的关系。膳食纤维素可与胆酸结合，而使胆酸迅速排出体外，同时膳食纤维素与胆酸结合的结果，会促使胆固醇向胆酸转化，从而降低了胆固醇水平。

★ 改善口腔及牙齿功能：现代人由于食物越来越精，越来越柔软，使用口腔肌肉牙齿的机会越来越少，因此，牙齿脱落，龋齿出现的情况越来越多。而增加膳食中的纤维素，自然增加了使用口腔肌肉牙齿咀嚼的机会，长期下去，则会使口腔得到保健，功能得以改善。

人体缺乏纤维素的危害

★ 人体缺乏纤维素就会增加肥胖、高血糖、高血脂、直肠癌、大肠癌等疾病的发病率。

★ 人体缺乏纤维素，还会引起胆结石的形成与胆汁胆固醇含量过高，这主要是因为膳食纤维可结合胆固醇，促进胆汁的分泌、循环，因而可预防胆结石的形成。有人每天给病人增加20～30克的谷皮纤维，一月后即发现胆结石缩小，这与胆汁流动通畅有关。

此外，人体缺乏纤维素还会导致肥胖，因为，一般肥胖人大都与食物中热能摄入增加或体力活动减少有关。而提高膳食中膳食纤维含量，可使摄入的热能减少，在肠道内营养的消化吸收也下降，最终使体内脂肪消耗而起减肥作用

纤维素的食物来源

（1）牛奶中不妨加入全谷脆片或早餐麦片。

（2）用糙米或不去皮的马铃薯、番薯烹煮。面包、饼干、馒头、水饺等，尽可能采用全麦或裸麦面粉、麸皮、核果、种子来制作，即五谷、根茎类。

（3）黄豆、绿豆、红豆、黑豆、豆干、豆腐等豆类及其加工品，都含有丰富膳食纤维，可以多加利用在三餐菜肴及点心中。

（4）最好选择种子、果皮都可食用的水果，例如苹果、梨、石榴、草莓、桑椹、

杏、桃子、李子、葡萄等新鲜水果，或是杏脯、无花果、葡萄干等不添加糖或脱水水果。

（5）甘蓝菜、南瓜、黄豆、扁豆、各种干豆类等蔬菜富含纤维素。

（6）花生、葵花子、巴西胡桃、大胡桃等核果及种子，都是纤维素含量高的食品。

中国人的健康与磷、铜、钙、锌、硒的关系

磷

是人体含量较多的元素之一，成人体内磷含量约为650克，占体重的1%左右。磷是机体所含的无机元素之一，它是细胞膜和核酸的组成成分，也是骨骼的必需构成物质。体内的磷约有85%～90%以羟磷灰石形式存在于骨骼和牙齿中，其余10%～15%与蛋白质、脂肪、糖及其他有机物结合，分布在细胞膜、骨骼肌、皮肤、神经组织及体液中。

磷对人体的影响

★ 磷是骨骼和牙齿的重要组成部分，是促成骨骼和牙齿的钙化不可缺少的营养素。

★ 磷参与能量代谢，如葡萄糖是以磷酰化合物的形式被小肠黏膜吸收；磷酸化合物乳三磷酸腺苷（ATP）等是代谢过程中作为储存、转移、释放能量的物质。

★ 磷构成生命物质成分。磷是核糖核酸（RNA）和脱氧核糖核酸（DNA）的组成成分、磷脂为构成所有细胞膜所必需的成分，并参与脂肪和脂肪酸的分解代谢。

★ 磷是酶的重要成分。磷是体内很多酶的辅酶或辅基的组成成分，如焦磷酸硫胺素、辅酶I和辅酶II等。

★ 调节酸碱平衡。磷酸盐可与氢离子结合为磷酸氢二钠和磷酸二氢钠，并从尿中排出，从而调节体液的酸碱平衡。

人体缺磷的危害

如果缺磷，则骨髓、牙齿发育不正常。骨质疏松、软化、容易骨折、或患小儿佝偻病，食欲不振、肌肉虚弱。

磷的食物来源

磷的丰富来源有：可可粉、棉籽粉、鱼粉、花生粉、西葫芦子、南瓜籽、米糠、大豆粉、向日葵子、麦麸。

良好来源有：牛肉、干酪、鱼、海产品、羊肉、肝、果仁、花生酱、猪肉、禽肉和全谷粉。

一般来源有：面包、谷物、干果、蛋、冰淇淋、牛奶、大多数的蔬菜和白面粉。

微量来源有脂肪、油、果汁、饮料、新鲜水果和糖类。

铜

一直以来，铜都被人认为是一种有损健康的重金属元素。对于这个“危险分子”，人们首先关注的就是它的毒性。然而，很多事实表明，铜不仅是生物体生长发育和生存必需的微量元素，而且还是人体健康的晴雨表。因此，铜元素失调，体内铜缺乏或过剩时，都可引起疾病。

铜对人身体的影响

★ 女性贫血与缺铜有关。铜作为人体必需的微量元素参与多种酶的正常工作，它能帮助铁转化为最利于人体吸收的形式。贫血人群中，铜的实际摄入量明显偏低，铜元素的缺乏，是生活水平提高后，女性贫血多发的一大诱因。如果你皮肤苍白、面色无华、疲倦、乏力、头晕、耳鸣、记忆力衰退、思想不集中……那么，你十有八九是患上了贫血。

★ 铜与骨骼及胶原组织关系密切，可促进生长发育。

★ 铜能影响到内分泌和神经系统的功能。

人体缺铜的危害

★ 缺铜易导致不孕：女性体内铜元素不足，会影响卵泡的生长、成熟，抑制输卵管的蠕动，不利于卵子的运行，从而导致不孕。在妊娠期间，如果母体缺铜，会使羊膜的韧性和弹性降低，脆性增强，容易造成羊膜早破而流产或早产。同时，还影响胚胎的正常分化与胎儿的正常发育，有可能造成胎儿畸形或“先天性发育不足”，并导致新生儿

体重减轻，智力低下及缺铜性贫血。

★ 缺铜会造成不育或流产、早产。原因也在于缺失了铜元素后，铜元素参与、支持工作的两种酶——赖氨酰氧化酶、酪氨酸酶活性降低，而这两种酶可促使结缔组织弹性蛋白和胶原纤维交联，促成卵子的成熟和胚胎的发育。

★ 缺铜可致神经系统失调，大脑功能会发生障碍。铜缺乏将使脑细胞中的色素氧化酶减少，活力下降，从而使记忆力衰退、思维紊乱、反应迟钝，甚至步态不稳、运动失衡等。

★ 缺铜可引起冠心病。铜元素在人体内参与多种金属酶的合成，其中的氧化酶是构成心脏血管的基质胶原和弹性蛋白形成过程中必不可少的物质，而胶原又是将心血管的肌细胞牢固地连接起来的纤维成分，弹性蛋白则具有促使心脏和血管壁保持弹性之功能。因此，铜元素一旦缺乏，此类酶的合成减少，心血管就无法维持正常的形态和功能，从而给冠心病入侵以可乘之机。

★ 缺铜易患癌症。癌症专家的最新研究表明，铜元素可抑制癌细胞的生长，诱导癌细胞“自杀”。故健康人摄取足量的铜可防范癌症发生，而癌症病人补铜可阻止癌细胞的繁衍，缓解病情，加快康复。

★ 助孕的“新星”。育龄女性要怀孕也离不开铜。据产科医生研究，妇女缺铜就难以受孕，即使受孕也会因缺铜而削弱羊膜的厚度和韧性，导致羊膜早破，引起流产或胎儿感染。故女性要想生出一个健康聪明的小宝贝，也须借助铜元素的一臂之力。

★ 防治白发的“灵丹”。人的头发为何早白？体内缺铜是一个重要原因。缺铜可使人体内酪氨酸酶的形成困难，导致酪氨酸转变成多巴的过程受阻。多巴为多巴胺的前体，而多巴胺又是黑色素的中间产物，最终妨碍黑色素的合成，遂引起头发变白。

铜的食物来源

缺铜的人应进食含铜量高的食物，如牡蛎、牛肉、肝、巧克力、萝卜、菠菜等。动物内脏以及柿子、番茄、土豆、菠菜、瘦肉、豆类、苹果等也可补充铜元素。还可以多吃些动物肝脏、虾、豆类、鲜肉、果仁等。

钙

钙是构成人体的重要成分，正常人体内含有1000～1200克的钙。其中99.3%集中于骨、齿组织，只有0.1%的钙存在于细胞外液，全身软组织含钙量总共占0.6%～0.9%（大部分被隔绝在细胞内的钙储存小囊内）。钙和磷相互作用，制造健康的骨骼和牙齿；还和镁相互作用，维持健康的心脏和血管。成年人每年骨骼中的钙都有20%被再吸收和更换。

钙对人身体的影响

★ 维持细胞的生存和功能。细胞的单个功能和互相联络的网络都不能缺少钙，甚至老化、疾病、死亡都可以用钙的平衡说明。充分摄入钙质，细胞才能保持健康活跃，人也才能蓬勃和有朝气。

★ 钙有镇静作用，当体液中钙浓度降低时，神经和肌肉的兴奋性增高，肌肉出现自发性收缩，严重时出现抽搐，当体液中钙浓度增加时，则抑制神经和肌肉的兴奋性。

★ 钙对维持体内酸碱平衡，维持和调节体内许多生化过程是必需的，它能促进体内多种酶的活动，是多种酶激活剂,如脂肪酶、淀粉酶等均受钙离子调节。当体内钙缺乏时蛋白质、脂肪、碳水化合物不能充分利用，导致营养不良、厌食、便秘、发育迟缓、免疫功能下降。

人体缺钙的危害

★ 婴幼儿：婴幼儿缺钙会引起手足抽搐、喉痉挛、失眠、疲倦、食欲不振、儿童夜惊、夜啼、烦躁、多汗等症状。

★ 儿童、青少年：轻度缺钙会发生夜间盗汗、夜啼易惊、厌食、便秘、烦躁不安，进一步发展会出现方颅、枕秃、肋骨外翻、鸡胸及骨骼形态的改变（如“O”形腿或“X”形腿）等症状。

★ 孕妇、哺乳期妇女：缺钙会引起自身腰腿痛、小腿抽筋、下肢浮肿、关节痛、腰背酸痛、倦怠乏力，严重时可引发高血压、难产、骨质疏松、骨软化症、骨盆畸形、牙齿松动等疾病。同时还会影响胎儿的正常生长发育。

★ 老年人：老年人缺钙，一方面会引起骨质疏松、骨质增生以及各类骨折；另一方

面会引起动脉硬化、高血压、结石、老年痴呆等病症。

钙的食物来源

奶和奶制品中钙含量最为丰富且吸收率也高。小虾皮中含钙特高，芝麻酱、大豆及其制品也是钙的良好来源，深绿色蔬菜如小萝卜缨、芹菜叶、雪里蕻等含钙量也较多。

几种常用食物中的钙含量（克/100克食物）

食物名称	钙含量(克)	食物名称	钙含量(克)
母乳	3	鸡肉（带皮）	0. 9
青豆	20	鸡蛋黄	11. 2
海带	34. 8	黑木耳	24. 7
牛奶	10. 4	香菜	17. 0
瘦猪肉	0. 6	黑芝麻	78. 0
紫菜	26. 4	虾皮	99. 1
奶酪	79. 9	大豆	19. 1
瘦牛肉	0. 9	豆腐	16. 4
荠菜	29. 4	柑桔	12. 9

锌

锌是人体中不可缺少的元素，对人体健康有着重要作用。成人体内有锌约2～2.5克。其中眼、毛发、骨骼、男性生殖器官等组织中最高；肾、肝、肌肉中也含有锌元素。人体血液中的锌有75～85%在红细胞里，3～5%在白细胞中，其余在血浆中。

锌对人体的影响

★ 锌可以治疗男性病，尤其是对防治前列腺肥大有很好的疗效，因此，及时的补锌有助于对生殖能力障碍的治疗。

★ 促进儿童智力发育。锌与儿童的智力发育有关，体内锌含量相对较高的儿童，则智力较好且学习成绩优良，所以锌有促进智力发育的作用。

★ 加速青少年生长发育。锌参与对身体发育有密切关系的激素的合成，故对正值发育期的青少年补锌是非常重要的。

★ 维持人体正常的味觉，如果你食欲不振，味觉丧失时，千万不要忘记补锌。

★ 如果你不慎受伤，补锌也不失为一个很好的选择。因为，锌对加速人体内部和外部伤口的愈合有很好的效果。

人体缺锌的危害

★ 消化功能减退。缺锌会影响人的味蕾细胞更新和唾液磷酸酶的活性，使舌黏膜增生、角化不全，以致味觉敏感度下降，引发食欲不振、厌食、异嗜癖等症状。

★ 生长发育落后。缺锌直接影响核酸与蛋白质合成和细胞分裂，并妨碍生长激素的功能以及性腺的成熟，故生长发育停滞，体格矮小，性发育延迟。

★ 智能发育延迟。缺锌可对脑DNA和蛋白质合成产生障碍，谷氨酸浓度降低，从而引起智能发育迟缓。

★ 胎儿生长发育落后，多发畸形。严重缺锌的孕妇可以导致体内胎儿生长发育落后及各种畸形，如神经管畸形等。

★ 皮肤黏膜症状。缺锌严重时，全身皮肤可有各种皮疹，大疱性皮炎、复发性口腔溃疡，下肢溃疡长期不愈及轻重不等的的秃发等。

★ 造成免疫力下降。锌是参与免疫功能的一种重要元素，但是大量的锌能抑制吞噬细胞的活性和杀菌力，从而降低人体的免疫功能，使抗病能力减弱，而对疾病易感性增加。

★ 其他。如反复口腔溃疡、创伤愈合迟缓、夜盲症等症都是因为缺锌所致。

锌的食物来源

锌的丰富来源有：面筋、米花糖、芝麻南糖、口蘑、牛肉、肝、调味品和小麦麸。

良好来源有：蛋黄粉、西瓜子、干贝、花茶、虾、花生酱、花生、猪肉和禽肉。

一般来源有：鱿鱼、豌豆黄、海米、香菇、银耳、黑米、绿茶、红茶、牛舌头、猪肝、牛肝、豆类、金针菜、蛋、鱼、香肠和全谷制品(如小麦、大麦和燕麦等)。

微量来源有：海参、枣、黄鳝、木耳、大葱、甜面酱、酸梅晶、玉米粉、麦乳精、饮料、动物脂肪、植物油、水果、蔬菜、奶和糖。此外，大多数地区饮水中也含有少量的锌。

常见含锌较高的食物(克/100克食物)

食物名称	锌含量(克)	食物名称	锌含量(克)
生蚝	71.2	香菇	8.47
小麦胚粉	23.4	羊肉(瘦)	6.06
山核桃	12.6	葵花子(炒)	5.91
扇贝(鲜)	11.7	猪肚	5.78
口蘑	9.04	牛肝	5.01

硒

硒对人体的影响

★ 增强免疫力。有机硒能清除体内自由基，排除体内毒素、抗氧化、有效地抑制过氧化脂质的产生，防止血凝块，清除胆固醇，增强人体免疫功能。

★ 防止糖尿病。硒是构成谷胱甘肽过氧化物酶的活性成分，它能防止胰岛β细胞氧化破坏，使其功能正常，促进糖分代谢、降低血糖和尿糖，改善糖尿病患者的症状。

★ 防止白内障。硒可保护视网膜，增强玻璃体的光洁度，提高视力，有防止白内障的作用。

★ 防止心脑血管疾病。硒是维持心脏正常功能的重要元素，对心脏肌体有保护和修复的作用。人体缺硒，会导致体内清除自由基的功能减退，造成有害物质沉积增多、血压升高、血管壁变厚、血管弹性降低、血流速度变慢，送氧功能下降，从而造成心脑血管疾病的发病率升高。而科学补硒对预防心脑血管疾病、高血压、动脉硬化等都有较好的作用。

★ 解毒、排毒。硒与金属的结合力很强，能抵抗镉对肾、生殖腺和中枢神经的毒害。硒与体内的汞、锡、铊、铅等重金属结合，形成金属硒蛋白复合而解毒、排毒。

★ 如果人体缺乏硒，机体细胞就会缺乏自我保护功能，所以全身的组织、脏器功能缺乏。如肠道、前列腺、乳腺、卵巢、肺的癌症及白血病等疾病都与人体缺硒有关。

人体缺硒的危害

人体在缺硒的情况下，普通病毒的致病性会增强。例如柯萨奇病毒可使感冒患者出现没有麻痹的、类似脊髓灰质炎的症状，如发热和皮疹。

★ 人体在缺硒的情况下，其他病毒，如普通感冒病毒、艾滋病病毒、埃博拉病毒、天花病毒和肝炎病毒，都对缺硒有类似的敏感性。

★ 缺硒将会引起癌症、心脑血管病、克山病、大骨节病等多种疾病。

硒的食物来源

丰富来源有：芝麻、动物内脏、大蒜、蘑菇、海米、鲜贝、淡菜、金针菇、海参、鱿鱼、苋菜、鱼粉、黄油、龙虾。

良好来源有海蟹、干贝、带鱼、松花鱼、黄鱼、龙虾、羊油、豆油、猪肾脏、全小麦粒(粉)、猪肉和羊肉。

一般来源有：小茴香、冬菇、桃酥、红萝卜、全燕麦粉、啤酒、大米、橘汁和全脂牛奶。

微量来源有玉米、小米、核桃、奶油蛋糕、油饼、水果。

错误烹饪习惯带来的营养损失

最近，瑞典饮食专家通过一项饮食对人体健康影响的科学调查发现，食物中的营养和人体健康密切相关。人们如果能亲自动手做营养丰富的饭菜，那么他们的身体健康将保持得非常好。但如今简便、易熟的错误的烹饪方式使食物中的营养大量的流失。

食物真正的营养价值，既取决于食物原料的营养成分，还取决于加工过程中营养成分的保存率。因此，烹饪加工的方法是否科学、合理，将直接影响食品的营养质量。那么合理的烹饪方法应当是怎样的呢?

科学烹饪，营养多多

★ 择菜。在择菜时尽量保留老叶，因为老叶的生长期长，接受光照时间也长。充足的光照使其积累了更多的养分。此外，蔬菜的叶部比茎部维生素C含量高，外层菜叶比内

层菜叶含量高。

★ 淘米。大米在淘洗时，首先要挑去沙粒和杂物，再用足够的冷水淘洗2~3次，千万不要用流水冲洗或热水浸泡，更不能用力搓洗。这样做可尽量减少维生素（主要是水溶性维生素）和矿物质的流失。

★ 洗菜。一般蔬菜先用清水至少冲洗3～6遍，然后泡入淡盐水中浸泡1小时，再用清水冲洗一遍。对包心类蔬菜，可先切开，放入清水中浸泡2小时，再用清水冲洗，以清除残留农药。

★ 切菜。要随切随炒，切忌切好后久置。空气中含氧量高，蔬菜久置其中，特别是在高温、阳光直射状态下，维生素A、维生素C会很快分解。

★ 炒菜。炒是我国烹调蔬菜较常用的方法之一，一般采用“急火快炒”对蔬菜营养素的破坏较少。根据以往许多实验结果，炒菜时，抗坏血酸保存率为60%～70%，而胡萝卜素损失则小得多。普通蔬菜炒熟后，胡萝卜素可保留76%～94%。

★ 烹饪。烹调蔬菜时适当加点醋，可以减少维生素C的损失。因为维生素C在碱性环境中容易被破坏，而在酸性环境中则比较稳定。此外，勾芡也是保护维生素C的好办法。淀粉含谷胱甘肽，可减少维生素流失。

★ 盐要最后放。由于渗透压的作用，早放盐会使蔬菜中的维生素和矿物质过多丢失。

★ 以蒸煮代替煎炸。蒸是以蒸汽为加热体的一种烹调方法，制作出的菜肴（或主食）口味一般都比较清鲜，可以较完整的保持原料的原汁原味和大部分营养素。用微火、沸水上笼蒸的方法维生素损失最少。

★ 食用。最好连皮一起吃。蔬菜的营养成分大都集中在皮下，如果削皮会造成一定的损失，所以只要表面无污染，就应连皮一起吃。

烹饪加工食物有哪些卫生要求

烹饪加工过程是保证食物卫生安全的一个重要环节，需从以下三方面严格要求：

★ 保持良好的个人卫生。烹调食物人员应经常洗澡更衣，专业厨师上班时应穿干净的工作服。在烹调食物前要注意洗手，接触生鱼、生肉和生禽后必须再次洗手。手部患局部化脓性感染的人，不应该直接加工食品，防止对食物的污染。患有传染病或皮肤病者不能担任厨师工作。

★ 保持洁净的环境和用具。厨房和食品库房周围不应当存在鼠、蝇及其他有害动物或昆虫生长繁殖的场所，地面、墙壁和顶面应采用无毒无害建筑材料并配置有防蝇防

鼠设备。应经常保持厨房和食品库房的整洁卫生。餐具、饮具和盛放直接入口食品的容器，使用前必须清洗、消毒；炊具使用后应立即洗净，保持清洁；加工冷荤凉菜的用具、容器应当事先消毒并保持专用。擦拭餐具的抹布使用时间不应超过一天，下次使用前应蒸煮消毒。

★ 避免食物的交叉污染。直接入口食品、待加工食品和原料三者之间不得混放或混合加工；洗菜盆、刀、砧板、盛放菜的碗盘等一定要生熟食物分开，避免交叉使用；食品不得接触有毒物和不洁物；厨师加工生食后，应及时洗手再接触熟食；慎重处理动物性食物。

食物存储不当造成营养流失

在日常生活中，很多人为了方便起见常把某些食物放在一起。然而，有些食物是不宜存放在一起的，倘若硬要放在一起就会发生反应，甚至产生毒素，危害人体健康。

食物变质的原因

★ 微生物作怪。环境中无处不存在微生物，食物在生产、加工、运输、储存、销售过程中，很容易被微生物污染。只要温度适宜，微生物就会生长繁殖，分解食物中的营养素，以满足自身需要。这时食物中的蛋白质就被破坏了，食物会发出臭味和酸味，失去了原有的坚韧性和弹性，颜色也会发生变化。

★ 酶的作用。动物性食物中有多种酶，在酶的作用下，食物的营养素被分解成多种低级产物。平时看到的饭发馊、水果腐烂，就是碳水化合物被酶分解后发酵了。

★ 食物的化学反应。油脂很容易被氧化，产生一系列的化学反应，氧化后的油脂有怪味，如肥肉会由白色变成黄色。

食物存放禁忌

★ 鲜蛋与生姜、洋葱：蛋壳上有许多小气孔，生姜、洋葱的强烈气味会钻入气孔内，加速鲜蛋的变质，时间稍长，蛋就会发臭。

★ 米与水果：米易发热，水果受热则容易蒸发水分而干枯，而米也会吸收水分后发生霉变或生虫。

★ 面包与饼干：饼干干燥，也无水分，而面包的水分较多，两者放在一起，饼干会变软而失去香脆，面包则会变硬难吃。

★ 黄瓜与西红柿：黄瓜忌乙烯，而西红柿含有乙烯，会使黄瓜变质腐烂。

★ 面包不宜入冰箱。面包在烘烤过程中，面粉中的淀粉直链部分已经老化，这就是面包产生弹性和柔软结构的原因。随着放置时间的延长，面包中的直链部分慢慢缔合，而使柔软的面包逐渐变硬，这种现象叫“变陈”。“变陈”的速度与温度有关。在低温时（冷冻点以上）老化较快，而面包放冰箱中，变硬的速度来得更快。

★ 黄瓜、青椒不宜久存冰箱。黄瓜、青椒在冰箱中久存，会出现冻“伤”——变黑、变软、变味。黄瓜还会长毛发黏。因为冰箱里存放的温度一般为4℃~6℃左右，而黄瓜贮存适宜温度为10℃~12℃，青椒为7℃~8℃。故不宜久存。

★ 香蕉、火腿不宜放入冰箱。将香蕉放在12℃以下的地方贮存，会使香蕉发黑腐烂。火腿不宜放冰箱。如将火腿放入冰箱低温贮存，其中的水分就会结冰，脂肪析出，腿肉结块或松散，肉质变味，极易腐败。

★ 巧克力不宜放入冰箱。巧克力在冰箱中冷存后，一旦取出，在室温条件下即会在其表面结出一层白霜，极易发霉变质，失去原味。

怎样合理存储食物

炎热的夏天里，食品中毒事件时时发生，探究其原因，主要是食品的保存及烹调方法不当，食物受到了污染，细菌、微生物在食物内大量滋生繁衍，腐败食物产生毒素，使食用的人有上吐下泻或皮肤过敏的不良反应产生。那么，要如何保存食品才能避免食品中毒事件发生呢?

★ 水果的保存

除去尘土及外皮污物，整理干净后用多孔塑胶袋套好，放在冰箱下层或阴凉处。趁新鲜食用，因储存愈久，营养素亦会损失愈多。水果以生吃为原则，去皮后应立即食用。

★ 鱼肉类的保存

肉类洗净沥干水分，一、二天内将食用的应放在冷藏室，非马上食用则放在冰箱冷冻柜内，但不可贮存太久。

肉类冷冻前应视烹调所需，分别切丝、切块、剁碎，分装于塑胶袋内，再放冰箱内，因肉类加工前才解冻切割，不但费事且易影响品质。

鱼类去除鳞、鳃、内脏，冲洗干净，沥干水分，以清洁塑胶袋套好，放在冰箱冷冻层内，如果马上食用则先放在冷藏柜即可。

鱼、肉类应先洗再切，解冻应在冰箱中或用微波烤箱解冻，因在室温中解冻易受细菌污染。解冻后之食品不宜再冷冻贮存。

★ 冷冻食品应冷冻保存

鱼肉类应加热完全才可食用，尽量避免生食。

冷藏过的食物，食用前应再加热一次。

★ 蔬菜的保存

除去败叶、尘土及污物后，用多孔塑胶袋或纸袋套好，放在冰箱下层或阴凉处，趁新鲜食用。

烹调前洗去尘土、沙及虫等，不易清洗之叶菜，应将叶片拆开，用清水冲洗。

★ 豆、蛋、乳品类的保存

豆类，干豆类应存放在干燥、密封的容器内。

豆腐、豆干类应用凉开水清洗后放入冰箱下层冷藏，并应尽快食用。

蛋类，擦拭外壳污物，钝端向上放在冰箱蛋架上。

乳品类、奶粉应用干净的匙子取用。鲜奶应放在 5℃以下冰箱贮存。

★ 谷类的保存

放在密闭、干燥容器内置于阴凉处。勿存放太久或置于潮湿处，以免发霉，产生毒素。

生薯类，如洋芋、地瓜应贮存于阴凉干燥且通风处。

谷类和花生，保存不当会发霉，产生致癌物质，故食用前应先注意观察是否发霉。发芽的马铃薯及蕃薯含有毒素，不可食用。

★ 罐头食品应保存在阴凉干燥处。

开罐后应尽快食用，一餐未用完应倒在有盖的盘碟内放入冰箱保存。

不正确的加工方式造成营养的流失

各类食物中所含营养素的数量一般是指烹饪前的含量，大多数的食物经过加工、贮存和烹饪会损失一部分营养成分，因此，不但要认真选购食物，还要科学合理地保存、加工和烹饪食物，以求最大限度地保留食物中的营养素。

食品经过烹饪处理，可以杀菌并增进食品的色、香、味，使之味美且容易消化吸

收，提高其所含营养素在人体的利用率。但在加工烹饪过程中，食品也会发生一系列的物理化学变化，使某些营养素遭到破坏。因此在烹饪过程中要尽量利用其有利因素提高营养，促进消化吸收。另一方面要控制不利因素，尽量减少营养素的损失。

面食的加工与烹饪

面粉常用的加工方法有蒸、煮、炸、烙、烤等，制作方法不同，营养素损失程度也不同。一般蒸馒头、包子和烙饼时营养素损失较少；煮面条、饺子时，大量的营养素如维生素B_1（可损失49%）、维生素B_2（可损失57%）和尼克酸（可损失22%）会随面汤流失。所以煮面条、饺子的汤要尽量喝掉；炸制面食如炸油饼等会使一些维生素几乎全部被破坏，所以要少吃。

米类的烹调

米类加工前的淘洗会损失较多营养素。根据实验，大米经一般淘洗维生素B_1的损失率可达40%～60%，维生素B_2和尼克酸会损失23%～25%，洗的次数越多，水温越高，浸泡时间越长，营养素的损失就越多。所以淘米时要根据米的清洁程度适当淘洗，不要用流水冲洗，不要用热水烫，更不要用力搓。

米类以蒸煮比较好。吃捞饭丢弃米汤的方法营养素损失最多，除维生素B_1、维生素B_2和尼克酸会分别损失50%、67%、76%外，还会损失掉部分矿物质。

肉类和鱼类的烹调

红烧或清炖维生素损失最多，但可使水溶性维生素和矿物质溶于汤内；蒸或煮对糖类和蛋白质起部分水解作用，也可使水溶性维生素及矿物质溶于水中，因此在食用以上方法烹调的肉类或鱼类食物时要连汁带汤一起吃掉。炒肉及其他动物性食物营养素损失较少。油炸食品会严重损失维生素，但若在食品表面扑面糊，避免与油接触则可以减少维生素的损失。

鸡蛋的烹调

蒸、煮和炒营养素损失少，炸鸡蛋维生素损失较多。

蔬菜的烹调

蔬菜是我国人民膳食中维生素C、胡萝卜素和矿物质的主要来源。浸泡会使维生素

B、C族损失，在切菜过程中也会损失部分维生素C。所以洗菜时要用流水冲洗，不可在水中浸泡，要先洗后切，不要切得太碎，吃菜时要连汤一起吃；做汤或焯菜时要等水开了再把菜放入，且不要过分地挤去水分；蔬菜要现做现吃，切忌反复加热。

不宜多吃的食物

★ 熏制食物

火腿、熏鱼、熏肉等食品在加工时需利用木屑等各种材料焖烧产生的烟气来熏制，以提高其防腐能力，而且使食品产生特殊的香味。但是，烟熏气体中含有致癌物质苯并芘，容易污染食品，必须引起警惕。

★ 腌制食物

腌制食品经过高浓度的食盐腌制，可以阻止微生物生长，延长保存期。但是如果腌制方法不得当，反而容易产生危害。例如，食盐浓度不够高，容易导致蔬菜或肉类发霉变质。腌制时放盐过少、腌制时间过短都有可能产生亚硝酸盐。食入过多亚硝酸盐时会发生一种急性食物中毒——肠原性紫绀；长期少量摄入亚硝酸盐也会对人体产生慢性毒性作用，甚至有致癌的可能。

★ 酱制食物

酱制食品中添加亚硝酸盐有利于发色和保藏，但会引起对胡萝卜素、维生素B_1、维生素C以及叶酸的破坏。尤其重要的是，亚硝酸盐可以转化成致癌物亚硝胺，过多食用有害健康。

★ 油炸食物

油炸的食物一般温度可以达到摄氏几百度以上，不仅会破坏较多的维生素，而且容易引起蛋白质和脂肪高温变性，可能生成苯并芘等致癌物质。因此平时要尽量少吃油炸食品。

此外，油炸类食品所含热量与脂肪极高，长期摄取也会导致肥胖或一些相关疾病，如糖尿病、冠心病和高脂血症等。

★ 烧烤食物

烧烤食物有诱人的香味和可口的滋味，但食物经过烧烤维生素被大量破坏，脂肪、蛋白质也会受到损失。肉类在烧烤过程中可产生某种基因突变的物质，可以诱发某些癌症，还会产生致癌作用较强的苯并芘。此外，烧烤时还会产生二氧化碳、二氧化硫等有害气体和灰尘，污染空气，所以还是少吃烧烤食物为宜。

盛放食物的容器对健康的影响

很多人都喜欢用可乐、雪碧等饮料的包装瓶来盛油类、酒类等其他的日常调味品。其实，这种做法是不科学的。

虽然这些饮料瓶的主要原料是聚丙烯塑料，本身无毒性，盛装可乐型、汽水型等饮料对人体健康没有影响。但是，聚丙烯属乙烯类高分子化合物，其中还含有少量的乙烯单体，如果长期贮存酒类、食用油等脂溶性有机物，乙烯单体则会被脂溶性有机物溶解折出。又因为这类塑料瓶容易与空气中的氧气、臭氧和紫外线等发生作用，而产生难闻的气味，长期存放不仅会使食品加快氧化腐败变质，还会使聚丙烯的碳链断裂，产生更多的乙烯单体。

医学营养卫生研究证明，空气中乙烯浓度达到0.5ppa，就可使人出现头痛、恶心等症状，严重者导致人体贫血。所以，尽量不用可乐瓶长期贮存食用油和酒类，要装的话，一般不宜超过一星期。

各种锅的科学用法

★ 铁锅：目前最安全的锅

铁锅是我国的传统厨具，一般不含其他化学物质，不会氧化。在炒菜、煮食过程中，铁锅不会有溶出物，不存在脱落问题，即使有铁物质溶出，对人体吸收也是有好处的。世卫专家甚至认为，用铁锅烹饪是最直接的补铁方法。

提醒：铁锅容易生锈，不宜盛食物过夜。同时，尽量不要用铁锅煮汤，以免铁锅表面保护其不生锈的食油层消失。刷锅时也应尽量少用洗涤剂，之后还要尽量将锅内的水擦净。如果有轻微的锈迹，可用醋来清洗。

★ 不粘锅：不宜高温煎炸

不粘锅的主要原料是全氟辛酸铵。全氟辛酸铵是人工制造的含氟聚合酸，由于其高度的稳定性，不易和食物产生粘连而作为不粘锅涂层必用的生产材料。这种不粘涂层其实就是一层薄膜，厚度在0.2毫米左右，如果干烧或油温达到300℃以上，这层薄膜就可

能会受到破坏。一般而言，炒菜时，温度不会达到260℃，但如果烹制煎炸食品，温度就可能超过260℃。

提醒：烹饪时许多菜肴都需要煎炸，油的沸点是320℃，在煎炸食品时，油一直是滚烫的，这很容易导致不粘锅中的有害成分分解。所以烹制煎、炸食品时应尽量避免使用不粘锅。另外，用不粘锅炒菜，不要用铁铲子，以防破坏不粘涂层。

★ 陶瓷锅、砂锅：不宜盛装酸性食物

瓷器锅过去被公认为无毒餐具，但近年来也有因使用瓷器锅而中毒的报告。据专家说，有些瓷器餐具的漂亮外衣（釉）中含有铅，如果烧瓷器时温度不够或者涂釉配料不符合标准，就可能会使锅含有较多的铅。国家质检部门在抽检中发现部分陶瓷锅产品铅、镉溶出量超标。长期使用铅、镉溶出量超标的产品，会造成重金属中毒，严重影响身体健康。

提醒：砂锅的瓷釉中含有少量铅，故新买的砂锅，最好先用4%食醋水浸泡煮沸。砂锅内壁有色彩的不宜存放酒、醋及酸性饮料和食物。选购瓷制餐具时要求表面光滑平整，瓷釉均匀，色泽光亮。

★ 不锈钢锅：不宜长时间盛盐

不锈钢制成的器皿美观耐用。但不合格的不锈钢锅会存在安全隐患。不合格的不锈钢锅一般为铬超标。六价铬被列为对人体有危害的化学物质之一，是国际公认的致癌金属物之一。

提醒：不锈钢并非完全不会生锈，若长期接触酸、碱类物质，也会起化学反应。因此，不锈钢食具容器不应长时间盛放盐、酱油、菜汤等；不应用以煎熬中药。此外，别用强碱性或强氧化性的化学药剂洗涤不锈钢食具容器，以免对产品产生腐蚀。

★ 铝锅：不宜用金属铲炒菜

铝锅的特性是热分布优良，且锅体较轻。但使用不当铝会大量溶出，长期食铝过多，会加速人体衰老。铝锅不宜用于高温煎炒菜，高温或者金属铲在炒菜时与铝锅碰撞、摩擦都有可能使铝成分释放出来。此外，铝锅也不能装强酸强碱的菜肴，如腌制食品。

提醒：尽量不要使用铝制餐具。铝餐具更不能和铁餐具搭配使用，两者发生化学作用会导致更多的铝离子进入食物。

器皿与健康

★ 陶瓷砂锅煎药。陶瓷砂锅的性质稳定，不容易与药物起化学反应。另外，它传热

慢、受热匀，不容易糊锅，所以选用陶瓷制的砂锅、瓦罐是最方便实用的。煎药不能用铜、铝、铁等金属容器，因为金属容器的化学性质不稳定，容易发生化学反应，影响药效甚至产生毒副作用。患者服用后有可能出现恶心、呕吐等现象，加重病情。

★ 再生塑料制品不宜当餐具。所谓再生塑料制品，是指利用各种废旧回收塑料，经熔化，重新挤压成型的塑料制品。这类制品色泽不纯，由于原料来源混杂，不可避免地夹有一些有毒物质。另外，现在一般再生塑料制品的加工条件都较差，因而再生塑料制品中的有害物质含量往往较高。如果用再生塑料制品盛放食物，其中的有害物质会不同程度地溶出，并渗入食品中，污染食品。虽然这些有害物质的毒性高低不一，但长期在人体蓄积后，对健康极为不利。

★ 劣质陶瓷器皿。在陶瓷器皿的生产过程中，由于焙烧温度过低等原因，会造成陶瓷器皿表面呈现挂釉现象，即外观粗糙、无光泽和手感麻裂。如果用这种劣质器皿盛放食物，器皿挂釉中的铅等重金属化合物极易溶解出来，污染食物。铅等重金属是一类对人体极为有害的元素，进入人体胃肠道会生成一些难溶物，并由此引起绞痛、麻痹等症状。

★ 铜制容器。铜容器有美观、耐用的优点，但它也有一个缺点，就是容易生铜锈（铜绿），其化学名称为碱式醋酸铜。如果用铜容器长期存放食物，特别是盛放酸性食物，就会被铜锈及铜污染，人吃了这种食物，就会发生铜中毒。

★ 镀锌白铁皮制容器。锌作为一种微量元素，对于人体健康来说是非常重要的，但如食入过多也会造成中毒。锌难溶于水，易溶于酸性溶液。用镀锌白铁皮制容器盛放酸性食物，特别是存放酸性饮料或醋等液态酸性食物，容易使锌被溶解释放，以有机酸盐的形式转移到食物中，食用后可引起中毒。

食用油的正确盛放法

★ 优选法：将油倒入透明玻璃瓶内，摇晃几下，发现没气泡，或有少量气泡但很快消失的，就是好油，可以放心存放。混浊不清多气泡的，不能久存，要赶快吃完。

★ 挑选容器法：家庭存放食用油，最好选用陶瓷、搪瓷或玻璃器皿。玻璃瓶最好用棕、绿色的，不要用无色透明的瓶子，以免阳光中紫外线透过，使油氧化变质。不能长期用金属容器或者塑料桶盛油，它们会加速油的变质。油瓶不要放置窗台上，要放在阴凉、通风干燥处。

★ 添加剂防腐法：维生素E是一种抗氧化剂。在每500克油中添加一粒维生素E胶丸，加入时，用针刺破胶囊，让颗粒流入油中，可使食用油一年内不氧化变味，又能增

加营养。

★ 花椒加热法：花椒是一种自然抗氧化物，将少量食用油和花椒粒共同加热至发出香味，等冷却后倒入瓶装食用油内摇晃均匀，放在阴凉、干燥处，不仅不会让油变质，用它炒菜还格外香。

被火锅涮走的营养

吃火锅的危害

★ 引起寄生虫病及细菌感染。涮火锅的时候，肉片是不可缺少的一道原料。无论羊肉还是肥牛，涮肉所用的肉片应该越新鲜越好。选择新鲜肉片时，要尽量切得薄一些，因为肉片如果较厚，涮锅时不易杀死寄生虫虫卵，会使潜藏于食物中的细菌、寄生虫卵随食物吞入胃肠从而导致疾病的发生。一般来讲，薄肉片在沸腾的锅中烫1分钟左右，肉的颜色由鲜红变为灰白，才可以吃。

★ 易致溃疡和癌症。据有关部门检查发现，一些饭店中的百叶、黄喉、玉兰片等火锅涮料看起来很白，是因为使用了国家禁用的工业碱、双氧水、福尔马林等有毒物质发泡而成的。食品专家指出，双氧水能腐蚀胃肠，导致溃疡；而福尔马林则可能致癌。所以，涮火锅时一定要注意辨别涮料的质量。太白的百叶、黄喉不要吃。

★ 火锅“涮”出痛风。营养专家说，不少食客在食用火锅时喜欢味道鲜美的海鲜、动物内脏、蘑菇等食物，但实际上以动物内脏、虾、贝类、海鲜、蘑菇等为原料的火锅中都大量含有一种有机化合物“嘌呤”，可引发痛风。

★ 也有人错误地认为只喝汤不吃肉就没事。其实，肉汤内所含的嘌呤物质比正常饮食要高出30倍，易导致体内嘌呤代谢产物尿酸升高，喝酒又易使体内乳酸堆积，抑制尿酸的排出，这就是经常围坐在火锅前开怀畅饮的人易患痛风的主要原因。

吃火锅，吃出健康的关键

★ 火锅不能生食，但刚从火锅中取出鲜烫的食物，不宜马上送入口中，应放在碗内稍凉一下再吃，以免烫伤食道黏膜，造成溃疡或口腔膜起泡。如果常吃烫食，还会破坏

舌面的味觉，降低味觉机能，影响食欲。过烫的食物还会引起牙齿和上消化道病变。

★ 口腔、食道和胃黏膜一般只能耐受50℃的温度，太烫的食物，就会损伤黏膜，而火锅浓汤的温度可高达120℃，取出即吃的话，很易烫伤口腔、舌部、食道以及胃的黏膜。特别是那些本来就有口角炎的人，吃了火锅更容易加重病情。还有些人，身体免疫力低，容易发生反复性口腔溃疡，一吃火锅，很难愈合。如此反复，还会诱发食道癌变。

★ 火锅汤不能喝。不要把涮完的火锅汤底当“营养汤”喝光。火锅的汤大多采用猪、羊、牛油等高脂肪物质为底料，又多以辣椒、胡椒和花椒等为佐料，吃多了易导致高血脂、胆石症、十二指肠溃疡、口腔溃疡、牙龈炎、痔疮等疾病。另外，火锅汤久沸不止、久涮不换，其中的成分会发生一些化学反应，产生有害物质。如：肉类、海鲜中所含嘌呤物质多溶于汤中，汤中的高浓度嘌呤，经肝脏代谢，会产生大量的硝酸，引起痛风，出现关节痛症状，严重时会损伤肾功能。所以，吃火锅时应少食用火锅汤。

★ 吃火锅不要太辣。尽管每个人对辣的耐受度不同，但是为肠胃着想，医生认为，又麻又辣的火锅还是少吃为妙。切不可一下子吃得太多，并要尽量把调料调至微辣，少喝火锅辣汤。另外，吃完火锅后要多喝些开水或浓茶，以稀释辣汁，减轻对肠胃的刺激，这样胃肠都会舒服一些。一旦有什么不适，赶紧喝些清淡的饮品如稀米粥或牛奶保护肠胃壁。

★ 不吃回味火锅。对于一次吃不完剩下的涮料和底汤，应倒掉。如果是放在铜火锅中过夜，更不要吃，不但有害健康，还可能引起铜氧化物急性中毒。

几种吃火锅不上火的方法

★ 适量放些豆腐。豆腐具清热泻火、除烦止渴的作用，对减轻上火有特殊效果。在火锅汤内适当放入豆腐，还能补充多种微量元素。

★ 多放些蔬菜。吃火锅绝不能只吃鱼、肉及动物内脏，还必须多吃点蔬菜。蔬菜含大量维生素及叶绿素，其性多偏寒凉，不仅能消除油腻，还能清凉、解毒、去火。但要注意，放入的蔬菜不要久煮。

★ 加些莲子。莲子不仅富含多种营养，也是人体调理的良药。在火锅内适当加入莲子，这种荤素结合有助于均衡营养。加入的莲子最好不要抽掉莲心，因为莲心有清肺泻火的作用。吃火锅后喝一杯清茶，不仅可解腻清口，而且还有清火作用。

错误的食物搭配造成营养损失

随着人们对健康的关注，食物的营养高低越来越受重视，但大部分人关心的往往是某种单一的食品有什么营养，比如“豆角有补肾的作用”、“多吃苦瓜能降血糖”，从现代营养科学观点看，两种或两种以上的食物，如果搭配合理会起到营养互补、相辅相成的作用，发挥其对人体保健的最大效果。食物搭配得好，不但有利于人体吸收其营养成分，使营养价值成倍增加，而且可以减少其中的副作用。

错误的食物搭配对人体的危害

★ 红萝卜与白萝卜同食。白萝卜中的维生素C含量极高，但红萝卜中却含有一种叫抗坏血酸的分解酵素，它会破坏白萝卜中的维生素C。红白萝卜混食，白萝卜中的维生素C就会丧失殆尽。不仅如此，在与含维生素C的蔬菜配合烹调时，红萝卜都充当了破坏者的角色。

★ 小葱拌豆腐。豆腐中的钙与葱中的草酸，会结合成白色沉淀物——草酸钙，同样造成人体对钙的吸收困难。

★ 茶叶煮鸡蛋。茶叶中除生物碱外，还有酸性物质，这些化合物与鸡蛋中的铁元素结合，对胃有刺激作用，且不利于消化吸收。

★ 土豆烧牛肉。由于土豆和牛肉在被消化时所需的胃酸的浓度不同，就势必延长食物在胃中的滞留时间，从而引起胃肠消化吸收时间的延长。久而久之，必然导致肠胃功能的紊乱。

★ 炒鸡蛋放味精。鸡蛋本身含有许多与味精成分相同的谷氨酸，所以炒鸡蛋时放味精，不仅增加不了鲜味，反而会破坏和掩盖鸡蛋的天然鲜味。

★ 豆浆冲鸡蛋。鸡蛋中的粘液性蛋白会与豆浆中的胰蛋白酶结合，从而失去二者应有的营养价值。

★ 萝卜水果同吃。近年来科学家们发现，萝卜等十字花科蔬菜进入人体后，经代谢很快就会产生一种抗甲状腺的物质——硫氰酸。该物质产生的多少与摄入量成正比。此时，如果摄入含大量植物色素的水果如橘子、梨、苹果、葡萄等，这些水果中的类黄酮

物质在肠道被细菌分解，转化成羟苯甲酸及阿魏酸，它们可加强硫氰酸抑制甲状腺的作用，从而诱发或导致甲状腺肿大。

★ 酒与胡萝卜同食。最近，美国食品专家告诫人们：酒与胡萝卜同食是很危险的。专家指出，因为胡萝卜中丰富的β胡萝卜素与酒精一同进入人体，就会在肝脏中产生毒素，从而引起肝病。特别是在饮用胡萝卜汁后不要马上去饮酒。

★ 海味与水果同食。海味中的鱼、虾、藻类，含有丰富的蛋白质和钙等营养物质，如果与含有鞣酸的水果同食，不仅会降低蛋白质的营养价值，且易使海味中的钙质与鞣酸结合成一种新的不易消化的物质，这种物质会刺激胃而引起不适，使人出现肚子痛、呕吐、恶心等症状。含鞣酸较多的水果有柿子、葡萄、石榴、山楂、青果等。因此这些水果不宜与海味菜同时食用，以间隔两个小时为宜。

★ 牛奶与橘子同食。刚喝完牛奶就吃橘子，牛奶中的蛋白质就会先与橘子中的果酸和维生素C相遇而凝固成块，影响消化吸收，而且还会使人发生腹胀、腹痛、腹泻等症状。

★ 白酒与汽水同饮。因为白酒、汽水同饮后会很快使酒精在全身挥发，并产生大量的二氧化碳，对胃、肠、肝、肾等器官有严重危害，对心脑血管也有损害。

★ 吃肉时喝茶。有的人在吃肉食、海味等高蛋白食物后，不久就喝茶，以为能帮助消化。殊不知，茶叶中的大量鞣酸与蛋白质结合，会生成具有收敛性的鞣酸蛋白质，使肠蠕动减慢，从而延长粪便在肠道内滞留的时间。既容易形成便秘，又增加有毒和致癌物质被人体吸收的可能性。

★ 黄瓜与花生同食。黄瓜切小丁，和煮花生米一起调拌，作为一道爽口凉菜，人们经常食用。其实，这样搭配不是十分妥当。因为这两种食物搭配可能会引起腹泻。黄瓜性味甘寒，常用来生食，而花生米多油脂。一般来讲，如果性寒食物与油脂相遇，会增加其滑利之性，可能导致腹泻。

正确的食物搭配能有效预防疾病

☆ 萝卜与紫菜同食。萝卜可化痰止咳、顺气消食；紫菜有清热化痰的作用。二者搭配，可清肺热、治咳嗽。

★ 洋葱与火腿同食。洋葱中含有丰富的维生素C，能够防止火腿中的亚硝酸盐在人体内转化为亚硝酸胺。

★ 青笋与黑木耳同食。青笋中维生素C的含量较高，可促进人体对黑木耳中所含铁元素的吸收，二者搭配，有补血作用。

★ 胡萝卜与山药同食。猪肚、黄芪、胡萝卜、山药同食，猪肚有健胃的功效，黄芪可以补脾益气，同食可以增加营养，补虚弱。

★ 油菜与青椒同食。油菜中铁元素的含量较多，与青椒搭配，青椒中的维生素C可促进人体对铁的吸收和利用，有益于人体补血。

★ 土豆与醋同食。土豆营养丰富，但含有微量的有毒物质龙葵素，加入醋，则可以有效地分解有毒物质。

★ 莴笋与蒜苗同食。莴笋顺气通经脉、强筋健骨、清热解毒；蒜苗也有解毒杀菌的作用，二者搭配，可有效防治高血压。

★ 牛肉与香菇同食。牛肉是温补性肉类；香菇富含核糖核酸、香菇多糖等，易被人体消化吸收。二者搭配，适合胃弱者食用。

★ 百合与鸡蛋同食。这种低糖低脂的食物不仅美味，也一点不缺少人体所需的营养，所以作为减肥食品可谓绝配。中医认为，两者相加有滋阴润燥、清心安神的功效。百合清痰水、补虚损，而蛋黄则能除烦热、补阴血，二者加糖调理，效果更佳。

★ 豆腐与海带同食。豆腐营养丰富，含皂角苷成分，能抑制脂肪的吸收，促进脂肪分解，阻止动脉硬化的过氧物质的产生。但是，皂角苷会造成机体碘的缺乏，而海带中富含人体必需的碘。二者同食，可互相补充，有利于消化和吸收。

★ 豆腐与萝卜同食。豆腐属于植物蛋白，若多吃可引起消化不良。如果与萝卜同食，此弊即可消除。因为萝卜有助消化之功，可使豆腐中的养分大量被人吸收而不产生腹胀、腹泻等不适感觉。

★ 豆腐与西红柿同食。西红柿果蔬兼具，味美可口。西红柿不仅含丰富的维生素和有机酸，而且所含各种矿物质也很多，占其总重量的0.6%，其中以钙、磷、锌、铁为多，还有锰、铜、碘等重要微量元素。西红柿配以含微量矿物质元素更为丰富的豆腐，将满足人体对各种微量元素的最大需要。另外，生津止渴、健胃、消食的西红柿与益气和中、生津润燥、清热解毒的豆腐配食，其温补脾胃、生津止渴、益气和中的功效还会增强。

★ 猪肉与大蒜同食。民间素有“吃肉不加蒜，营养减一半”之说，确有其科学道理。以维生素B_1为例，猪肉中含量比其他肉食含量平均高9倍，但此种维生素不稳定，在人体内停留时间也短。若与大蒜同吃，大蒜中之蒜素与维生素B_1结合，将其水溶性变为脂溶性，进而大大增加人体的吸收与利用，保健效果更佳。

★ 瘦肉与大葱同食。大葱中有一种称为二烯酸二硫化物的成分，此种成分可与肉中

蛋白质结合，提高蛋白质的消化、吸收与利用率。此外，味道也更加鲜美，吃起来更为爽口。

★ 猪肉与洋葱同食。在日常膳食中，人们经常把洋葱与猪肉一起烹调，这是因为洋葱具有防止动脉硬化和使血栓溶解的效能，同时洋葱含有的活性成分能和猪肉中的蛋白质相结合，产生令人愉悦的气味。洋葱和猪肉配食，是理想的酸碱食物搭配，可为人体提供丰富的营养成分，具有滋阴润燥的功效。适合于辅助治疗阴虚干咳、口渴、体倦、乏力、便秘等病症，还对于预防高血压和脑出血非常有效。

★ 鸡肉与栗子同食。鸡肉补脾造血，栗子健脾，脾健则更有利于吸收鸡肉的营养成分，造血机能也会随之增强。老母鸡汤煨栗子效果更佳。

★ 鸭肉与山药同食。老鸭既可补充人体水分又可补阴，并可消热止咳。山药的补阴之力更强，与鸭肉伴食，可消除油腻，补肺效果更佳。

★ 鱼与豆腐同食。有助于人体对钙质的吸收，可预防佝偻病、骨质疏松等。

★ 鲤鱼与米醋同食。鲤鱼有除湿消肿的功效，米醋也有利湿的功能，二者同食，利湿效果更好。

★ 虾皮与鸡蛋同食。这是人体补钙的又一良法。虾皮50克放入碗内，打入两个生鸡蛋拌匀。炒勺内放花生油25克，待油热后倒入鸡蛋翻炒即成。虾皮含钙多，鸡蛋也是钙元素的“富矿”，两者相加，补钙功效成倍增长。

★ 虾米与黄瓜同食。虾米可温补肾阳，配以黄瓜，可制成家常菜虾米拌黄瓜。该菜具有清热、利尿、补肾的功效。适用于治疗消渴、烦热、咽喉肿痛、目赤、水肿、腰膝酸疼等病症。

★ 羊肉与生姜同食。冬令补虚佳品，可治腰背冷痛、四肢风湿疼痛等。羊肉可补气血和温肾阳，生姜有止痛祛风湿等作用。同食，生姜既能去腥膻味，又能有助羊肉温阳祛寒。

★ 羊肉与凉性蔬菜同食。吃羊肉时，可以搭配一些凉性蔬菜，如冬瓜、丝瓜、油菜、菠菜、白菜、金针菇、莲藕、茭白、笋、菜心等，能起到清热、解毒、去火的作用，既能利用羊肉的补益功效，又能消除羊肉的燥热之性。如果有条件，还可以放点莲子心，有清心泻火的作用。

★ 鸡蛋与黄花菜同食。黄花菜与滋阴润燥、清热利咽的鸡蛋相配，具有清热解毒、滋阴润肺、止血消炎的功效，也可为人体提供丰富的营养成分。适用于治疗咽痛、目赤、虚痨吐血、热毒肿痛、痢疾、便血、小便赤涩、营养不良等病症。

★ 牛肉与白菜同食。白菜是我国广大地区冬春两季的主要蔬菜，白菜含有的粗纤维有促进肠胃畅通的作用。牛肉也是我国常见的肉食品种，含有丰富的蛋白质和其他营养成分，有补脾胃、益精血的功效。白菜与牛肉，素荤相配，互为补充，营养全面、丰富，具有健脾开胃的功效，特别适宜虚弱病人经常食用。对于体弱乏力、肺热咳嗽者有辅助疗效。

★ 松花蛋与姜醋汁同食。松花蛋一般是用茶叶、石灰泥包裹鸭蛋制成。这就使大量的儿茶酚、单宁和氢氧化钠侵入人体的蛋白质中，使蛋白质分解，并产生一定的氨气。所以，松花蛋有一股碱涩味。吃松花蛋配用姜醋汁，不仅可以利用姜辣素和醋酸来中和碱性，除掉碱涩味，而且还可以利用姜醋汁中含有的挥发油和醋酸，破坏松花蛋在制作中使用的一种有毒物质黄丹粉和松花蛋的蛋白质在分解过程中产生的对人体有害的硫化氢、氨气等。

★ 羊肝与枸杞叶同食。羊肝能明目宁心、温补肾气，枸杞叶有明目、益肾、壮阳之功效。二者同食，更可以补肾益精，并防治眼疾。

★ 猪肝与菠菜同食。猪肝富含铁、叶酸、维生素B_{12}等造血原料，菠菜中的铁质与叶酸也不少，都有补血功能。两种食物同吃，一荤一素，共同促进，相辅相成，防治贫血最好。

罐头食品的营养流失

生产罐头食品过程中，通常要将食品高温加热，以避免细菌滋生，但高温会破坏食物的成分，造成营养流失。不仅如此，有些罐头中会加入食盐和醋以避免食物变质，这样会造成人体摄盐量增加，对人体尤其是高血压人群血压控制产生不利影响。

无论是肉类罐头，还是蔬菜类的罐头，在加工的过程中，都要加入一定量的防腐剂。这样就会造成维生素的缺失。据统计，在这一过程中，维生素B_1会损失80%，维生素B_2会损失10%，泛酸会损失20%～30%，尼克酸会损失掉一部分。

造成罐头食品营养流失的原因

★ 含有防腐剂。为延长保存期，罐头食品在制作过程中要加入防腐剂（常用的如苯

甲酸）。一般而言，罐头食品所加防腐剂经过检验对人体无毒害作用，少量短期食用是相对安全的。但是，经常食用却对肝、肾均有损害。

★ 含有添加剂。罐头中加入添加剂是为了使食品的味美，在加工过程中，罐头中加入的添加剂包括香料、色素、人工调味剂等，对小儿有害。

★ 损失维生素。罐头加工后损失维生素C大约有10%~60%，维生素B_1损失20%~80%，维生素B_2损失不到10%，泛酸损失20%~30%，维生素A损失15%~20%。

教你如何选择一款好罐头

★ 首先，要选择一个好的品牌。选择一个好的品牌是选择一个好的产品的前提。

★ 其次，要看外形标志及内容物。马口铁罐头表面清洁无斑锈，底和盖稍凹进，焊缝和底部卷边无损伤，封门严密不变形者一般就是好罐头；玻璃瓶装罐头盖稍凹进，内容物不浑浊、无沉淀、不变色、块形完整、汤汁清澈，符合以上标准的多是合格产品。

★ 第三，计算一下保存期限，核实一下厂址、厂名。为了保证罐头在正常运输和保管条件下不胖听、不漏气，保持原质，人食无害，国家对各类罐头都规定了保存期限。

★ 第四，检验一下罐头是否腐败变质。当罐头内压力大于空气压力时，罐头的两底端就膨胀凸出，这种现象叫做胖听，可用敲打、按压、穿孔的方法来检验。细菌性和化学性胖听的，敲打有空虚感，按压时不易压下，有时按压下去还会膨胀起来，穿孔后有气体跑出来。

★ 第五，“尝”。“尝”是检验罐头的最后一个步骤，也是最直接的一个步骤，以“林家铺子”长寿黄桃罐头为例，果肉绵香爽滑、汤汁甘醇清凉，这种口感，是经过严格的工艺和纯糖加工后的结果。任何一个环节的缺失和原料、辅料的不纯正，都是无法达到这种口感要求的。所以说，品尝是检验罐头的一个重要方法，也是认定一个品牌的关键因素。

冷冻食品营养流失严重

冷冻食品易保藏，广泛用于肉、禽、水产、乳、蛋、蔬菜和水果等易腐食品的生产、运输和贮藏；营养、方便、卫生、经济；市场需求量大，在发达国家占有重要的地位，在发展中国家发展迅速。

怎样选择冷冻食品

★ 看品牌。在选购时要把大厂生产或名牌的产品作为首选，选择到有低温冷柜的商店购买。

★ 看包装。要选择包装完好，标志明确，有效保存期长的产品。

★ 看色泽。特别注意包装内的产品是否呈自然色泽，若附有斑点或变色，即表示已变质。每次采购都要在最后才取速冻食品，以免离开冰柜时间过长。

★ 在储存上，不要将包装破损或已拆封的速冻食品直接放入冷冻室，须在包装外加个塑料袋，并扎紧袋口，以免产品干燥或油脂氧化。此外，不要将已解冻过的食品再次进行冷冻和将速冻食品存放太久，因为那样食品品质会受到破坏。

贮藏和冷冻食物有六大禁忌

★ 热的食物绝对不能放入运转着的电冰箱内。

★ 存放食物不宜过满、过紧，要留有空隙，以利冷空气对流，减轻机组负荷，延长使用寿命，节省电量。

★ 食物不可生熟混放在一起，以保持卫生。按食物存放时间、温度要求，合理利用箱内空间；不要把食物直接放在蒸发器表面上，要放在器皿里，以免冻结在蒸发器上，不便取出。

★ 鲜鱼、肉等食品不可以不做处理就放进冰箱。鲜鱼、肉要用塑料袋封装，在冷冻室贮藏。蔬菜、水果要把外表面水分擦干，放入箱内最下面，以零上温度贮藏为宜。

★ 不能把瓶装液体饮料放进冷冻室内，以免冻裂包装瓶。应放在冷藏箱内或门档上，以4℃左右温度贮藏为最好。

★ 存贮食物的电冰箱不宜同时储藏化学药品。

★ 鲜荔枝：如将鲜荔枝在0℃的环境中放置一天，即会使之表皮变黑、果肉变味。

★ 西红柿：西红柿经低温冷冻后，肉质呈水泡状，显得软烂，或出现散裂现象，表面有黑斑，煮不熟，无鲜味，严重的则酸败腐烂。

冷冻食品的解冻方法

★ 肉类：适宜在室温下的空气中解冻，最好不要在水中解冻，以免营养流失。

☆ 家禽：一般宜在水中解冻，但未去内脏的，最好在室温下的空气中解冻，以免产生异味。

★ 鱼类：在5%的40℃~50℃的食盐水中解冻，在这种情况下，鱼的肌肉组织恢复，味道最佳。

☆ 蛋品：可装在不透水的金属容器中，把容器浸在20℃的水中，蛋品迅速解冻。

无汤不成席，喝出健康来

无论是中餐还是西餐，无论是丰盛的宴席还是普通的家常便饭，汤都是餐桌上的宠物。嗜汤、喜汤、品汤已是时尚，可谓“无汤不成席”。在外面工作忙碌了一天，回到家喝上一碗滋味鲜香、营养丰富的汤，感觉真是不一样。

然而，要使喝汤真正起到强身健体、防病治病、促进健康的作用，在汤的制作和饮用时一定要注重科学，了解以下煲汤要素。

煲汤的要素

★ 食品要新鲜。新鲜并不是传统的“肉吃现杀，鱼吃跳”的新鲜。这里所说的鲜，是指鱼、畜、禽杀死后3～5小时，此时鱼、畜或禽肉的各种酶使蛋白质、脂肪等分解为人体易于吸收的氨基酸、脂肪酸，味道也最好。

☆ 炊具要选择。制鲜汤以陈年瓦罐煨煮效果最佳。瓦罐是由不易传热的石英、长石、粘土等原料配合成的陶土，经过高温烧制而成。其通气性、吸附性好，还具有传热均匀、散热缓慢等特点。煨制鲜汤时，瓦罐能均衡而持久地把外界热传递给内部原料，相对平衡的环境温度，有利于水分子与食物的相互渗透，这种相互渗透的时间维持得越长，鲜香成分溶出得越多，汤的滋味鲜醇，食品质地越酥烂。

★ 火候要适当。煨汤火候的要诀是大火烧沸，小火慢煨。这样可使食物蛋白质浸出物等鲜香物质尽可能地溶解出来，使汤鲜醇味美。只有用小火长时间慢炖，才能使浸出物溶解得更多，既清澈，又浓醇。

★ 配水要合理。原则上，煲汤时加水应以浸过所有食材为原则，使用牛、羊肉等食材时，水面一定要超过食材。切记最好不要中途加水，以免稀释掉食材原有的鲜味。如果必须要加水，也应加热水。

★ 时间要得当。煲汤虽然需要长时间以慢火熬煮，但并不是时间越长越好，大多数汤品以1~2小时为宜，肉类则以2~3小时最能熬煮出新鲜风味。若使用叶菜类为主材，就更不宜煮太久。

★ 调味增美味。如果喜欢清爽喝原味品，可不加调味品，若想调味的话，建议起锅前加些盐提味。过早放盐会使肉中所含的水分释出，并加快蛋白质的凝固，影响汤的鲜味。若是喜欢重口味，亦可加上鸡精或是香菇精。如果煮鱼，则可以酌量加姜片或米酒去腥。

煲汤秘诀

★ 汤变鲜。熬汤最好是用冷水。如果一开始就往锅里倒热水，肉的表面突然受到高温，肉的外层蛋白质就会马上凝固，使得外层蛋白质不能充分地溶解到汤里。只有用冷水，并慢慢地加温，蛋白质才会充分溶解到汤里，汤的味道才鲜美。另外，熬汤不要过早放盐，盐会使肉里含的水分很快跑出来，也会加快蛋白质的凝固。酱油也不宜早加，葱、姜和酒等佐料不要放得太多，这些都会影响汤汁本身的鲜味。

★ 汤变清。要想汤清、不浑浊，必须用微火烧，使汤只开锅、不滚腾。因为大滚大开，会使汤里的蛋白质分子凝结成许多白色颗粒，汤汁自然就浑浊不清了。

★ 汤变浓。在没有鲜汤的情况下，要使汤汁变浓，一是在汤汁中勾上薄芡，使汤汁增加稠厚感。其二是加油，使油与汤汁混合成乳浊液，方法是先将油烧热，冲下汤汁，盖严锅盖用旺火烧，不一会儿，汤就可变浓。

★ 汤变淡。只要把面粉或大米缝在小布袋里，放进汤中一起煮一下，盐分就会被吸收进去，汤自然就会变淡了。亦可放入一个洗净的生土豆，煮5分钟，汤也能变淡。

★ 汤变爽。有些油脂过多的原料烧出来的汤特别油腻，遇到这种情况，可将少量紫菜置于火上烤一下，然后撒入汤内，可解去油腻。

★ 汤变美。用50～100克稍肥的猪肉，切成片或丁，再将铁锅烧热，将猪肉或猪肉馅烧热后，立即把滚开的水倒入锅中。锅会发出炸响并翻起大水花。熬上一会儿，一锅

乳白色的“高汤”便出来了。然后根据自己的喜好加入菜和调料。如做豆腐白菜煲，可将豆腐及调料放入，加盖炖10来分钟后，再放入白菜，待锅开时，就可以起锅食用了。

春季喝什么汤

银耳红枣莲子羹

原料：银耳40克，红枣10颗，莲子30颗，枸杞20粒，冰糖随意。

做法：

1. 将银耳浸泡12小时。泡发后洗净，用剪刀剪去根部的黄色硬结。用手将银耳撕碎。
2. 红枣、莲子和枸杞放入大碗中，倒入清水，浸泡5分钟后洗净。
3. 将红枣、莲子、枸杞和银耳倒入砂锅中，如4倍的清水，大火加热后，改文火煲2小时后关火，倒入冰糖搅拌融化后，继续盖上盖子用余温焖半小时即可。

葱豉豆腐汤

原料：选用豆腐2至4块、淡豆豉4钱、葱白1根。

做法：将淡豆豉洗净，葱白洗净拍扁切断。把豆腐略煎，然后放入淡豆豉，加清水适量，大火煮沸后，转小火煮约半小时。放入葱白，待飘出葱的香气，调味后即可饮用。

夏季喝什么汤

丝瓜瘦猪肉汤

原料：丝瓜250克，瘦猪肉150克，油盐适量。

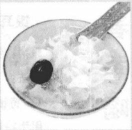
做法：将丝瓜洗净，切成块状，瘦猪肉切片，同放入锅内，加清水3碗，煮约1小时，调味即可。

西瓜排骨汤

原料：大西瓜果皮1/5个，猪排骨150克，盐适量。

做法：先将西瓜果皮洗净，加水4碗，用大火煮沸后，加入切好的西瓜果皮，再用小火煮10分钟后，加少许盐调味即可。

<<<<秋季喝什么汤



冰糖银耳汤

原料：银耳、冰糖各适量。

做法：先将银耳洗净去杂质，加冷开水浸泡1小时。然后将已发好的银耳放进炖盅内，加进适量冰糖和冷开水，隔水蒸2小时。



罗汉果白菜干汤

原料：选用罗汉果1/3～1/2个，白菜干50克，瘦猪肉100克。

做法：用清水将罗汉果、白菜干洗净，瘦猪肉洗净切粗件，三物同放进汤煲内，先用武火后用文火煲汤，使菜干变软烂即可。

冬季喝什么汤

桂枣山药汤

原料：红枣12粒，山药约300克，桂圆肉两大匙，砂糖1/2杯。

做法：红枣泡软，山药去皮、切丁后，一同放入清水中烧开，煮至熟软，放入桂圆肉及砂糖调味。待桂圆肉已煮至散开，即可关火盛出食用。

萝卜炖羊肉

原料：羊肉1000克，萝卜500克，陈皮10克。

做法：将萝卜洗净，去皮切成块状。羊肉洗净切成条或块。陈皮洗净，姜洗净拍破，葱洗净切成节。把羊肉、陈皮放入锅内用武火烧开，撇去浮沫，改用文火煮半小时，再加入萝卜、姜、葱、料酒、盐，炖至萝卜熟透，加味精，装碗即成。

第三章 饮食的平衡促使健康平衡

不吃早餐，谁受罪

在我们身边，不吃早餐的人比比皆是。有的说早上起的晚，来不及吃；有的说没有胃口，不想吃；还有的说要减肥，干脆不吃……于是，久而久之，不吃早饭的坏影响就来了：来不及吃早饭的人搞出了胃病，没有胃口的人变得愈发食欲不振，而想靠省掉早餐来减肥的女性则发现自己居然越来越胖了！

营养专家课堂

从入睡到起床，是一天中禁食最长的一段时间。这时人体血糖浓度大约在70～120毫克/分升（分升，容积单位，等于100毫升）之间。当我们起床后，人体开始进入活动状态，这个时候肌肉就需要消耗糖分，血糖浓度便会降到60～65毫克/分升，人会感到饥饿。如果我们不吃早餐就无法满足血糖供给，这样肌肉与脑在运行时所需的血糖就只能来源于肌肉中的蛋白质，由蛋白质转化为糖以供消耗。但是，肌肉中的蛋白质通常无法供应足够的血糖。因此，大脑的血糖仍会很低。这就是在不吃早饭的时候，我们会感到疲劳，反应迟钝，注意力不集中，精神萎靡，学习落后，工作能力降低的原因。

不吃早餐，健康受威胁

★ 精神不振。不吃早餐和随意吃早餐，容易造成早午餐一起解决以致午餐过量，不仅容易引起发胖，而且还容易造成缺氧，午后精神萎靡不振，还特别容易导致消化不良。

★ 贫血。早餐和午餐质量不好是引起全天能量和营养摄入不足的主要原因之一，严

重时容易造成营养缺乏症。如营养不良、缺铁性贫血等。

★ 胃炎。在睡眠中，胃仍然在分泌少量胃酸，如果不吃早餐，胃酸没有食物去中和，就会刺激胃黏膜，导致胃部不适，久而久之，就有可能引起胃炎和胃溃疡。

★ 胆结石。早餐空腹时，体内胆固醇的饱和度较高，所以不吃早餐容易引起胆结石。

★ 提前衰老。不吃早餐，人体只能动用体内贮存的糖元和蛋白质，久而久之，就会导致皮肤干燥、起皱和贫血等，加速人体衰老。

★ 易患慢性病。不吃早餐或随意吃早餐就工作，就等于用腺体燃烧组织来维持动力，除了容易造成腺体亢进外，也会导致酸性中毒。

★ 反应迟钝。早饭是大脑活动的能量之源，如果没有进食早餐，体内就无法支付足够血糖以供消耗。于是，便会感到倦怠、疲劳、脑力无法集中、精神不振、反应迟钝。

★ 造成便秘。在三餐定时情况下，人体内会自然产生胃结肠反射现象，简单说就是促进排便；若养成不吃早餐的习惯，就会造成胃结肠反射作用失调，于是产生便秘。

★ 身体发福。人体一旦意识到营养匮乏，首先消耗的是碳水化合物和蛋白质，最后消耗的才是脂肪，所以不要以为不吃早饭会有助于脂肪的消耗。相反，不吃早饭，还会使午饭和晚饭吃得更多，瘦身不成反而更胖。

★ 易引发心肌梗塞。如果早晨胃中没有食物的话，人体血液里就会形成更多的B型血栓球蛋白，这是一种能导致血液凝固，使人易患心肌梗塞的蛋白质。

营养早餐，天天见

早餐，并非小吃铺里简单的豆浆、油条或是冰箱里的冷牛奶加上隔夜三明治就能打发的。为了身体健康着想，你必须从心底重视起这个可能会剥夺你十几分钟睡眠的“家伙”。要选择一款适合自身条件的早餐营养计划，为自己和家人的健康负责。

记住，早餐在你的饮食计划中，是非常关键的一环。因为它是你一上午的活力来源，更是为新的一天打好基础的关键，所以，无论怎样，一定要吃早餐！

健康厨房

营养牛奶麦片粥

原料：燕麦片、牛奶、蜂蜜、鸡蛋、葡萄干各适量。

做法：锅内放入少量水，点火，随即加入麦片、葡萄干，煮沸。如果喜欢，煮沸后可加入一个鸡蛋搅散，再煮2~3分钟，然后冲入牛奶，即可熄火。最后调入蜂蜜，如果能配一点水果吃，更有营养。（需要注意的是，燕麦适合大人，但不适合小孩子吃。）

午饭质量不过关，谁来为国民健康埋单

午餐的质量和身体健康息息相关，如果你不重视它，它就很有可能会给你找“病”！现在最令人头疼的是：有些人，因为中午时间短，吃饭只求速度；有些人，为了保持身材，干脆不吃午餐；还有一些上班族，则选择外卖盒饭或洋快餐……于是，时间久了，午餐质量不过关的危害来了：只求速度的吃到最后造成了营养不良，想保持苗条身材成就“美人梦”的则发现自己越来越胖了，而上班族的盒饭和洋快餐更是不折不扣的“能量炸弹”和“垃圾食品”。

营养专家课堂

我们每天所需的营养素都是从一日三餐中吃出来的，午餐是一天中最重要的一顿饭，它提供的能量占一个人全天消耗能量的40%。因此只有午餐的营养素搭配合理，才能保证人体的健康和正常生活，拥有健康的身体才能使我们精力充沛地投入到繁重的学习和工作中去。所以，我们在午餐的选择上一定要遵循科学的原则，做到合理的搭配，吃出健康来。

午餐不合理，健康远离你

★ 贫血。很多女性有时害怕自己会发胖，就随便吃点零食来打发午餐，这会导致身体营养不良。日子久了，很容易患上低血糖和贫血症。

☆ 动脉硬化。人体对热量的需求是有标准的，长期不吃午餐还会使胆固醇、脂蛋白沉积于血管内壁，导致动脉硬化。

★ 容易疲倦。午餐吃含糖和脂肪过高的食物，会刺激胰岛素和胆汁的分泌，使人体内脏器不堪重负，从而降低血液带氧能力，最后导致脑部含氧量降低而身感疲倦。

☆ 染上慢性病。午餐是承上启下的能量来源。拒绝午餐身体就无法提供一天的工作能量。饥肠辘辘地工作，身体为了取得动力会动用甲状腺、副甲状腺、脑下垂体之类的

腺体去燃烧组织，除了造成腺体亢进之外，还会使得体质变酸患上慢性病。

★ 便秘“出笼”。三餐定时吃可以促进排便。一旦养成长期不吃午餐的习惯就会造成胃结肠反射作用失调，而产生便秘。

★ 高血压。选择外卖盒饭做午餐一定要慎重。从营养角度分析，盒饭属于营养不均衡膳食，它所含的盐和油脂都严重超标，绿叶蔬菜也不足，更不要说水果了。长期食用热量超标的盒饭会导致肥胖，易患高血压、糖尿病、高脂血症等。

★ 消化系统疾病。主要针对自带饭菜作为午餐的人。自己带的菜经过长时间存放，会造成营养成分流失，尤其是蔬菜中的维生素C损失很大。这样的饭菜吃多了，会导致体内维生素缺乏。最好不要带鱼和海鲜，因为它们是大肠杆菌繁殖的温床，最容易腐败变质。

★ 超重、缺钙。汉堡、薯条、可乐等洋快餐，是很多人的最爱。但千万不能用这类“能量炸弹”作为你的午餐。这种高热量、高脂肪、高糖分的食品，会导致人的体重增加以及引起缺钙等问题。

★ 胃病。人们的午餐问题还表现在饮食不规律上。白领工作比较忙，午餐时间不固定，没事的时候早一点吃，有事的时候拖到下午，甚至不吃。这是导致胃病的主要原因。

合理午餐，有利健康

上班族午餐最好不要吃得太饱，否则会使血液集中在肠胃，延长大脑处于缺血和缺氧状态的时间，影响下午的工作效率。吃午餐时要有意识地选择食物的种类，可以起到平衡营养的作用。比如，主食一定不能缺少，尤其是下午要进行体力活动的人，最好多吃点米、面，其中的碳水化合物释放能量缓慢，能够长时间地维持体力。坐在办公室里的人则应多吃粗粮。粗粮中的膳食纤维虽然不能被人体消化利用，但能通肠化气、清理废物，促进食物残渣尽早排出体外。

健康厨房

营养烤里脊排

原料：取里脊肉30克，酱油少许，糖、酒、太白粉各适量。

做法：将里脊肉加入调味料先腌制约15分钟，再用铝箔纸包好放入烤箱，烤约7～8分钟即可。

传统早餐与营养不良

早餐越来越被人们重视，现在几乎人人早起都吃早餐。但是，这早餐该吃些什么，怎么吃才会有利于身体健康？这些是值得人们注意的问题。我们的传统早餐有很多种，吃法也各不相同：有的人喜欢用晚上的剩饭菜作为早餐，这样既简单方便又经济实惠；有的人喜欢早起去吃油条、喝豆浆；还有的人因为急着上班就随便买了早点边走边吃，觉得这样不仅缓解了饥饿还充分利用了路上的时间，一举两得。实则不然，这些传统的早餐和不良的吃法正在逐渐变成危害人体健康的杀手。

营养专家课堂

一年之计在于春，一天之计在于晨。早餐提供的能量和营养素占全天总需求的30%以上，享受一顿营养均衡的早餐对于精力充沛地开始一天的生活是很有必要的。合理的早餐应注重食物的多样化，即碳水化合物、脂肪、蛋白质、维生素、矿物质和水兼备，更重要的是要富含膳食纤维。除此之外，早餐应吃得清淡些，不宜过于油腻，最好不要进食油炸食品，否则会给胃肠增加太重的负担，并使身体摄入脂肪过量。如果能量的摄入超过需要，多余的能量就会转变成脂肪在体内贮存，从而引起肥胖，所摄入的大量饱和脂肪酸还会使心血管疾病的发生率增高。

传统早餐，危害健康

★ 回味早餐。包括剩饭菜，或剩饭菜炒饭、剩饭菜煮面条等。很多人认为这样的早餐制作方便，内容丰富，基本与正餐无异，通常被认为营养全面。事实恰恰相反，剩饭菜隔夜后，蔬菜可能产生亚硝酸(一种致癌物质)，吃进去会对人体健康产生危害。

牛奶+鸡蛋。结构均衡的早餐包括：蛋白质、脂肪、碳水化合物，其比例应为12：28：60。所以谷类食物，像面包、红薯、玉米、小米等在其中所占的比例应最大。只吃鸡蛋和牛奶，蛋白质、脂肪的摄入量是够了，但忽略了碳水化合物的摄入。更重要

的是，谷物营养较全面，除含碳水化合物外，还含有蛋白质、B族维生素以及无机盐等。

★ 咖啡面包型。上班族为了上班有精神，习惯在早餐时冲上一杯速溶咖啡，再配上起酥面包、奶油面包等，既方便又美味。这种吃法存在很多问题。奶油面包、起酥面包油脂和糖分含量都很高，又经过精细加工，营养价值不高。而且糖分高的食物能使血糖迅速升高，但消耗得也快。速溶咖啡的主要营养也是提供碳水化合物，所以这样的早餐搭配营养单一，不适合做早餐。

★ 速食早餐。西式快餐如汉堡包、油炸鸡翅等虽然方便快捷，但要注意的是，这种高热量的早餐容易导致肥胖。油炸食品长期食用也会使人体缺乏维生素、矿物质、纤维素等营养。

★ 煎饼果子型。很多人喜欢把煎饼果子、油条、油饼、蛋饼、煎饺等当早餐，方便并且口感好。油饼、蛋饼等含有大量的油脂，易延长消化时间，使血液过久地积于消化系统，造成脑部血流量减少，使人思维迟钝。尤其是烧饼，看起来没有油饼等那样泛着油光，以为油少，其实烧饼之所以吃起来香酥可口，是因为和面时加了很多油。

★ 零食早餐。各种零食，如雪饼、饼干、巧克力等。很多人都在家里放一些零食储备，以备不时之需。零食多数属于干食，对于早晨处于半脱水状态的人体来说，是不利于消化吸收的。而且饼干等零食主要原料是谷物，虽然能在短时间内提供能量，但很快会使人体再次感到饥饿，临近中午时血糖水平会明显下降。早餐吃零食容易导致营养不足和体质下降，容易引起各种疾病入侵。

★ 运动型早餐。在路边购买早餐，边走边吃，手动、脚动、嘴动、全身运动……这种吃法对肠胃健康不利，不利于消化和吸收；另外，路边充满了汽车尾气、灰尘等，吃早饭时也会吃下空气中的污染物，会影响健康。

★ “营养”早餐。只吃水果、蔬菜、牛奶等“营养”食物，而少吃“营养价值不高”的主食。长期不吃主食，会造成营养不良，并导致身体各种功能的削弱。另外，酸奶和西红柿、香蕉、雪花梨、李子、杏等口味上呈酸性的水果和粗纤维的水果，都不宜空腹食用。

传统早餐，特色美食

每一个人都知道早餐的重要性，可千万不要明知故犯。传统的早餐可以吃，但是一定要限量，要注意早餐的合理性，不要为填饱肚子来吃早餐，更不能把早餐当成一种负担。科学合理的早餐不仅能吃出健康的体魄，而且是人生的一种美的享受！

健康厨房

杏仁绿豆粥

原料：用大杏仁片10克，粳米50克，绿豆20克，糖3茶匙，水6杯。

做法：将淘洗干净的粳米和绿豆加入适量水煮沸，再以慢火煮烂，最后在上面撒上杏仁片，加白糖少许调匀，晾凉即可食用。

三餐平衡，营养才平衡

我们都知道一日三餐的重要性，却不清楚这三餐究竟该怎么来吃。安排好这一日三餐是有学问的：三餐之间每餐间隔需要4～6小时，饮食要坚持“早吃好，午吃饱，晚吃少”的原则，同时还要讲究饮食卫生。有的家庭安排得非常合理，吃的也是五花八门、种类繁多；有的家庭饮食则简单得不能再简单，品种极为单调；还有的家庭根本就没有吃早餐的习惯，三餐变成了两餐。上述三种习惯都是不科学的。你想要拥有健康的身体，就必须三餐之间做到合理的平衡，这样才能使人体内的营养达到平衡，免疫力才会增强，从而有效地抵制疾病的发生。

营养专家课堂

“人是铁，饭是钢，一顿不吃饿得慌”。人体每天需要的营养，一般都是通过三餐来补充的，因此平衡三餐营养很重要。一天中，每餐所摄取的热量应该占全天总热量的1/3左右，但午餐既要补充上午消耗的热量，又要为下午的工作、学习提供能量，可以多一些。所以，一日三餐的热量，早餐应该占25%～30%，午餐占40%，晚餐占30%～35%。很多人盲目节食减肥，早餐吃不好，更有甚者胡乱地补充一些营养素，这些错误的做法最终会导致厌食、精神注意力不集中、体弱多病、营养不良等恶果，使身体每况愈下，严重者甚至会危及生命。

平衡三餐，合理搭配

早餐：粮谷类+蛋白质+蔬菜水果

★ 碳水化合物丰富的粮谷类食品，如面包、馒头、花卷、豆包、米粥、面条、麦片、包子、馄饨、饼干等。碳水化合物是构成机体组织的主要成分，它能促进消化道的运动，防止便秘，预防肠道肿瘤的发生。碳水化合物是血液中葡萄糖的主要来源。糖是中枢神经的主要燃料，有利于增强免疫力。

蛋白质含量丰富的食品，如牛奶、酸奶、鸡蛋、咸鸭蛋、豆浆、火腿、肉类等。如果早餐只有第一类食品，没有富含蛋白质的第二类食品，那么血液中葡萄糖浓度会很快下降，失去后劲，也就是说还没到中午，葡萄糖就被消耗殆尽。所以，早餐只吃面包、馒头、稀饭等粮食类食品是不充分的。然而摄入过量蛋白质又会增加内脏器官的代谢压力。

★ 维生素和矿物质含量丰富的新鲜蔬菜、水果或果汁等。这些食物是对早餐质量的提升，在方便早餐中配以蔬菜或水果，更有利于营养平衡。

早餐坚决不主张油腻，因为高脂肪食品会导致大脑供血不足，影响孩子和脑力劳动者工作的准确性。早上吃太多油腻食品，如油条、油饼、巧克力、汉堡包等，上午容易犯困、注意力不集中。经过油炸的面粉，如油条，其中的营养素已被破坏。同样道理，如果早餐吃鸡蛋，建议尽量选择煮鸡蛋而非煎鸡蛋。

午餐：粮谷类+蛋白质+蔬菜水果

★ 午餐应多吃一些高蛋白食物，如鱼肉、鸡肉、瘦猪肉、牛肉、羊肉以及水产品和豆制品。因为这类食物中的优质高蛋白可使血液中酪氨酸增加，使头脑保持敏锐，对增强理解和记忆功能有重要作用。

如果午餐吃了富含单糖、双糖及淀粉多的米饭、面条、面包和甜点心等食物，会使人感觉疲倦，上班工作精力难以集中。

★ 午餐最好不吃方便食品，例如方便面、西式快餐等，这些食品太简单，营养含量低，而且不均衡，对人体健康可能产生不利影响。如果午餐吃得过于简单，下午3～4点钟最好再吃1～2个水果，以便增加维生素、膳食纤维等其他营养素。

午餐热量不宜太高。酒类饮料大多都属热量型，一瓶啤酒相当于200克碳水化合物的热量，就是一个四两面包的热量。除此还有动物的脂肪也应少吃。研究认为热量的摄入过多，运动太少，常会诱发心脑血管疾病。所以中午要少喝酒，多吃蔬菜。中午饭也要粮菜搭配、粗细搭配、荤素搭配、干稀搭配。

晚餐：粮谷类+蛋白质+蔬菜水果

★ 晚餐应避免吃高脂肪、高蛋白质的食物，因这些食物不但会影响夜间的睡眠，而且容易导致人发胖。

★ 晚餐要以富含维生素C和粗纤维的食物为主，这类食物既能帮助消化，防止便秘，又能供给人体所需的纤维素和微量元素，防止动脉硬化，改善血液循环，有益于人体健康。

★ 应吃富含碳水化合物的食物，如面条、面包、米饭和甜食等，能使血液中不能被肌肉细胞所吸收的色氨酸进入大脑，并转化为有镇静作用的血清素。因色氨酸除有安眠的作用外，还可减轻身体痛觉和敏感度。

★ 晚饭应该尽量清淡，多一些青菜，这对补充维生素很有好处。摄入热量更是要注意的一点，中国的男人喜欢晚饭喝酒，这会使热量摄入过剩，不利于身体健康。

★ 晚饭尽量吃些薯类食物，有利于减肥，降低脂肪和热量的吸收，也有利于胃肠的蠕动和减少便秘的发生。

比例合理，均衡膳食

总的来说，一日三餐要吃好，就要坚持搭配和平衡。就是粮菜搭配，粮薯搭配，荤素搭配，三餐平衡，热量平衡。食品种类越多越好，越杂越好。这样就可以促进人体正常生长发育，增强体质及对环境的适应能力，预防各种疾病的发生。

健康厨房

蒜茸空心菜

原料：空心菜，蒜，盐，鸡精适量。

做法：先将空心菜切成小段，蒜切成茸。然后在锅内放入适量的油，把蒜茸炒至爆锅时下空心菜，翻炒，加盐和鸡精，出锅即可。

学会饮水是健康大事

水和我们的生活息息相关，但我们对水的认识太少，了解太肤浅。有的人只在口渴时才喝水；有的人担心水喝多了总跑厕所；还有的人每次只是“蜻蜓点水”一样地喝一点……其实，这三种做法都不正确：口渴时才去喝水，这样会使身体处于严重的脱水状态，不利于身体健康；为了不去厕所而少喝水会使体内的毒素无法排出而导致便秘；喝水像“蜻蜓点水”一样喝的特别少，这样不能补充人体真正所需的水。正确的饮水方法应该是每次喝200～250毫升。

营养专家课堂

水是吸收营养、输送营养物质的介质，又是排泄废物的载体，人通过水在体内的循环完成着新陈代谢过程。在这个过程中水还起到加快人体散热、调节体温、润滑关节等作用。水对人类生命至关重要，人体如果失水达10%～20%，就会危及生命。

喝水少，危害健康

★ 结石病。人体内水分不足时，就容易导致尿液浓缩，使得患结石的危险性增大，也极易引发结石病急性发作。尤其是在炎热的夏季出汗多时更要多喝水，避免尿液过分浓缩，防止尿中晶体沉积而形成结石。

★ 慢性疾病。身体缺水不仅会发出口渴的信号，还会发出各种各样的患病信号，如腰痛、颈椎痛、消化道溃疡、血压升高、哮喘和过敏等。据专家分析，上述的这些疾病与体内缺水有非常重要的关系。

★ 尿路感染。水喝得少对前列腺是一个致命的危险！人体脏器和组织细胞长时间得不到充足水分的滋润必然要发生皱缩，尿液浓缩、排尿次数减少而造成排尿沿途脏器的损害，其中最容易伤及前列腺。

什么样的水不能喝？

★ 老化水、死水：贮存期越长毒性越大，它会使未成年人细胞新陈代谢明显减缓，使中老年人加速老化，提高癌症发病率。

☆ 千滚水(长时间过度沸腾水)：水中不挥发物质、重金属、亚硝酸盐含量增高高，干扰人的胃肠功能，造成腹胀腹泻，严重的会导致死亡。

★ 不开的水：不开的水中的氯化物能分离出13种有毒的致癌物质。

☆ 重新煮开的水：有人习惯把热水瓶中的剩余温开水重新烧开再饮，目的是节水、节煤（气）、节时。但这种“节约”不足取。因为水烧了又烧，使水分再次蒸发，亚硝酸盐会升高，常喝这种水会因亚硝酸盐在体内积聚而引起中毒。

喝出来的健康

水是常常被人们忽视的却又是人体所需的最基本的养分，它代表了生命、健康、青春和活力。饮用含有适当的矿物质的水，对保护人体细胞安全和身体状况非常重要。水越纯净，活细胞受损越多，破裂越快。尤其人的脑细胞反应最为敏感，一旦脑细胞水肿，就会使颅内血压增高，导致头疼、嗜睡、抽搐，严重时甚至会危及生命。

健康厨房

清炖肘子汤

原料：猪肘1 000克，料酒20克，胡椒面5克，葱（挽结）20克，姜（拍破）10克，精盐2克。

做法：将洗干净的肘子放入锅内，掺水约3 000克烧沸；去净血泡，放入姜、葱、料酒，改用小火炖烂；起锅时加入胡椒面和盐即可。

少盐少油多放醋

在烹饪过程中，高盐膳食所致摄盐量过高，是诱发高血压的一个重要因素。而食用油放得太多又会引起脂肪的积累。与此相反，多放一些醋反而对人体健康非常有益。

营养专家课堂

在日常生活中，不要将油高温加热至冒烟时才下菜。油温太高会使食物营养元素丢失。炸油不要多次重复使用，一般用过3次后就应弃掉不用；使用过的油千万不要掺入新鲜的油中，因为用过的油经高温加热氧化后分子会聚合变大，油呈黏稠状，容易引起好油劣化变质。将每日摄盐量由10克改为5克，并应多用醋作为饮食中的调味品，这样才能有益于健康。

食盐太多的危害

★ 升高血压。许多研究已经证实，高盐饮食能够使人的血压非正常升高。

☆ 加重糖尿病。食物中的钠含量与淀粉的消化、吸收速度和血糖反应有着直接的关系。食盐可以通过刺激淀粉酶的活性而加速对淀粉的消化，或加速小肠对消化释出的葡萄糖的吸收，以致进食高盐食物者其血浆葡萄糖浓度高于进食低盐食物者。因此，糖尿病的病人应限制食盐摄入量。

★ 导致肾病。盐中钠离子的排泄是经肾脏调节完成的。如果食盐过多，必然加重肾脏排泄负担。肾脏长时间超负荷运转，可能造成肾小管调节功能减退，损害肾功能。尤其是肾功能不好的患者，食盐过多，还会加重肾衰、水肿症状。

☆ 促进动脉粥样硬化。吃盐多不仅可以升高血压，同时还能使血浆胆固醇升高，有促进动脉粥样硬化的危害。

★ 导致胃癌。高浓度食盐可破坏胃黏膜，诱发胃癌。

☆ 易患感冒。多吃盐的人易患感冒。因为高浓度食盐能抑制呼吸道细胞的活性，抑

制其抗病能力；同时还可减少唾液，使口腔内溶菌酶减少，增加病毒和病菌在上呼吸道感染的机会。

★ 加快骨钙丢失。多吃盐易患骨质疏松症。动物实验表明，给小兔喂食高盐饲料12个月后，其骨密度降低50%。

面色黑黄。食盐过多的人容易造成肌肤粗糙发黑，经阳光曝晒后更是明显。

食油太多的坏处

★ 导致脑中风。日常食用的油过量，会导致血液中的胆固醇和脂肪酸过多。而过多的胆固醇和脂肪酸会附着沉积在血管壁上，造成动脉硬化，最终形成血栓。血栓一旦阻塞脑血管就会造成脑中风。

导致肥胖。1克的油脂就能产生9千卡的热量。如果每人每天多吃进15克，一个月后体重就会增加700～800克，一年就会增加体重近10千克。

★ 导致雀斑、黄褐斑。食盐过多，除可使人的面色黑黄外，也有可能导致面颊长出雀斑、黄褐斑。人们如果同时摄入动物性脂肪和蛋白质过多，则会影响肝脏正常代谢而使雀斑更显眼。

油黑脸。过量食用动物油和植物油的人容易造成油性黑脸。

多吃醋有利于健康

★ 开胃增进食欲。醋可以增加胃酸的浓度，能起到生津开胃、帮助食物消化的作用。特别是炎热的夏季，人们出汗一般比较多，胃酸也相应减少，而且汗液中还会丢失相当的锌，使食欲减退。如果在烹调时加些醋，可使胃酸增多增浓，从而增进食欲。

抗菌、杀菌作用。吃些醋可以提高胃肠道的杀菌作用，米醋中含有0.4～0.6的醋酸，是许多细菌的克星。在肠道传染病流行季节，吃一些浸过醋的蒜，不仅开胃健脾，而且还能起到较强的抗菌、杀菌作用。

★ 美容。酸能把食物中的钙转化为可溶性的钙，使其容易被肌体吸收。因此常吃食醋能够增强人体皮肤细胞的功能，延缓皮肤老化，并逐渐消除皮肤上的黑斑。

吸收钙质。炎热的夏季，人往往容易缺钙。所以平时除了一日三餐外，还要注意从蔬菜、水果、饮食中额外补充维生素C、B_1、B_2和A、D，钙丢失多的人还要补充优质钙制剂。醋也可以增加和帮助钙等营养素的吸收。

★ 缓解疲劳。工作时间长了或是休息不好，人体内会产生大量乳酸使人感到疲劳。食醋中的醋酸有利于乳酸进一步氧化，变为水和二氧化碳，水继续参与机体代谢或变成尿和汗水排出，二氧化碳则由肺呼出体外。因此，醋具有独特的预防和消除疲劳的效果。

健康厨房

醋泡黑豆

原料：黑豆100克，糙米醋300毫升。

做法：将黑豆放入平底锅里，加水，以中火将黑豆煮至表皮爆开，再以慢火煮大约10分钟。把煮熟了的黑豆放入密实瓶，加入糙米醋，两者所占的份量大约是1:2。晾凉后将瓶盖封好，膨胀之后便可食用（泡好时约1日），每天吃30粒。

白肉为主，红肉为辅

> 肉是餐桌上必不可少的美食。红肉有牛肉、羊肉和猪肉；白肉有鱼肉、禽肉。日常生活中，人们如果大量食用红肉或加工过的肉食会增加患肠癌的风险。最近，流行病学专家研究发现，吃红肉多的人群患结肠癌、乳腺癌、冠心病等慢性病的危险性远远高于吃红肉少的人群。相反，白肉肌肉纤维细腻，脂肪含量较低，脂肪中不饱和脂肪酸含量较高，吃白肉可以降低患这些病的危险性，延长寿命。

营养专家课堂

如今越来越多的人认识到，科学健康的饮食应少吃“红肉”多吃“白肉”。国内外医学家研究证实，红肉在烧烤、焙制煎炸过程中，表面会产生具有致癌作用的杂环胺，而熏制、腌制的红肉食品含有较多的致癌物质亚硝酸盐。因此，提倡人们在饮食中应以白肉为主，红肉为辅。

多食红肉危害多

★ 乳腺癌。爱吃红肉的女性易患乳腺癌的一个原因是，红肉在烧烤煎炸的高温处理过程当中，尤其是烹饪得比较烂的情况下会产生杂环胺这种致癌化合物。

❀ 类风湿性关节炎。最近，英国的一个研究小组对饮食习惯和类风湿性关节炎之间的关系进行了研究。结果发现摄入过多的红肉是引起关节炎症的一个重要的因素。

★ 胰腺癌。一项新的研究显示：饮食中大量吃红肉或加工肉，会使患胰腺癌的危险增加近70%。不过，主要的原因可能是烹煮的方式，比如烧烤、腌制、煎炸等，这些都可能是患胰腺癌危险增加的原因。

☆ 前列腺癌。红肉中高脂肪在代谢过程中产生的物质会改变激素环境，对血液中睾酮含量有一定影响，从而导致前列腺癌。可见，要想预防前列腺癌，最好少吃红肉。

选择白肉，不放弃红肉

★ 白肉的特点就在于肌肉纤维细腻、脂肪含量较低、热量也较低。与高脂、高热的红肉相比，经常吃白肉能够降低患上肥胖症、结肠癌、乳腺癌等疾病的风险。

☆ 研究发现，鹅肉和鸭肉中脂肪的化学结构非常接近橄榄油，有益于心脏健康。鸡肉则是人体所需蛋白质的最佳来源之一。

★ 老年人以及患有脂肪肝、心血管疾病的人尤其应该多吃白肉。除了鹅肉、鸭肉和鸡肉等禽肉外，鱼肉和虾肉也都属于白肉。烹饪方法以蒸、煮为宜。

☆ 红肉中所含的饱和脂肪是天然的脂肪，有利于身体的健康。脂肪有饱和脂肪和不饱和脂肪，不饱和脂肪中的亚麻酸、亚油酸是人体必需的，在人体中不能合成，必须从食物中摄取。如果缺乏了这类脂肪，人的大脑、眼睛、关节、血液以及免疫系统将会受到严重的影响。

★ 导致血脂升高的“元凶”其实并不是天然的脂肪食品，而是对天然脂肪食品不健康的加工方式，如油炸或氢化，以及过度对食品进行加工等。

☆ 红肉富含矿物质，尤其是丰富的铁元素是白肉不能替代的。中国人尤其是中国的女性普遍缺铁严重，因此，食用红肉可以达到补充铁元素的目的。

健康厨房

蒜泥白肉

原料：用猪肉（后臀尖）250克，酱油50克，味精3克，大蒜50克，辣椒油25克。

做法：将肉洗净，放入盛有清水锅中煮熟，捞出晾凉，切成片装进盘子里；将鲜汤100克烧开，放入生抽、蒜泥、味精调好，再放入红油调匀，冷透后浇在肉片上即可。

口味淡，活得久

我国古代长寿养生之道提倡口味要清淡，口味清淡确实有益于人体健康。科学家们就曾指出平常一向口味重的人，患高血压病的几率是口味淡者的1.5倍。肥胖与盐也有十分密切的关系，当盐摄入过多时，生理上就要多喝水。饮水过多，脾胃运化功能减弱，就会引起浮肿性肥胖。因此，建议人们常食清淡食物，减少盐分摄入，一般以每日5克为宜。

营养专家课堂

我们中国人一般都口重。可是人体内钠与钾的比例失去平衡会导致多种疾病，甚至癌症。钠与钾都是人类身体所必需的矿物质，但体内的钾至少应是钠的两倍。许多人的情况恰好相反，吸收的钠比钾多。钾有防癌作用，钠却正好相反。人体内钠的主要来源是食盐，食盐的主要成分是氯化钠。盐历来被认为是百味之王，可真要让它占了主导地位，那么人的健康状况就不容乐观了。

口味重了，病就来了

★ 高血压。嗜咸的危害很明显，因吃盐过多而引起高血压的例子屡见不鲜。

★ 肾功能衰竭。若老年人患有肾病，吃盐过多更会加重肾脏负担，甚至还会引发肾功能衰竭。

★ 皮肤老化。吃盐过多，体内钠离子增加，就会导致面部细胞失水，从而造成皮肤老化，时间长了就会使皱纹增多（女性尤为明显）。

★ 呼吸道疾病。饮食太咸会引发呼吸道感染，吃盐过多会使上呼吸道黏膜抵抗疾病侵袭的作用减弱，病毒即可乘机而入，导致感染上呼吸道疾病。

★ 伤骨。盐的摄入量越高，尿中钙的排出量就越大，这样极易发生骨质疏松甚至骨折。有一句话说“限食盐，如补钙”，这就是说，少吃盐对钙实际起到了“不补之补”的作用。

★ 胃炎、胃癌。吃盐过多是刺激肠胃、产生大量胃酸的一个重要因素。与日常饮食较为清淡的人相比，吃盐多的人患胃病的几率要高70%以上，甚至致癌。

★ 气喘、白内障。如人过量摄入食盐，会因影响呼吸系统功能而加重气喘，而且患白内障的可能性会增加。

★ 发胖。口重会带来超重，因为咸，你会不知不觉加饭菜，时间长了，为肥胖埋下隐患。

正确用盐

盐是一把双刃剑，你的身体没它不行，可吃错了也不行！有的菜要烹制完了才加盐；有的菜要刚做时就放盐；还有些是吃的时候才放盐……把握好每一种菜的最佳放盐时机，才会吃出健康的身体！

★ 烹制快结束时放盐的菜：烹制爆肉片、回锅肉、炒白菜、炒蒜苔、炒芹菜时，在旺火、热锅、油温高时将菜下锅，并以菜下锅就有"啪"的响声为好，全部煸炒透时适量放盐，炒出来的菜肴嫩而不老，养分损失较少。

★ 烹调前先放盐的菜：蒸制块肉、烧整条鱼、炸鱼块时，在烹制前先用适量的盐稍为腌渍再烹制，有助于咸味渗入肉体。烹制鱼圆、肉圆等，先在肉茸中放入适量的盐和淀粉，搅拌均匀后再加水，使其能吃足水分，烹制出的鱼圆、肉圆又鲜又嫩。有些爆、炒、炸的菜肴，挂糊上浆之前先在原料中加盐拌匀上劲，可使糊浆与原料粘在一起，不致产生脱落现象。

★ 吃前才放盐的菜：凉拌菜，如凉拌莴苣、黄瓜。放盐过量过早，会使其汁液外溢，失去脆感，如能食前片刻放盐，略加腌制沥干水分，放入调味品，食之会更脆爽可口。

★ 烹烂后放盐的菜：如肉汤、骨头汤、腿爪汤、鸡汤、鸭汤等荤汤在熟烂后放盐调味，可使肉中蛋白质、脂肪较充分地溶在汤中，使汤更鲜美。炖豆腐时也应当熟后放盐，与荤汤同理。

健康厨房

拌白菜心

原料：黄芽白菜心五两，醋五分，精盐六分，青蒜丝一钱，白糖五分，芝麻油二钱。

做法：将黄芽白菜心一片片掰开，用开水略烫一下捞起，甩去水，切成粗丝放入盆内，加入精盐、白糖、醋、青蒜丝、芝麻油，拌匀即成。

控制用油，烹饪少煎炸

在我国传统的饮食中，以蒸、煮、炸三种烹饪方法为主。而这三种烹饪方法中，蒸煮最为健康，煎炸则会给人体带来一定的危害。因为人体一旦摄入过多油脂，就会造成油脂在体内大量的堆积而引发肥胖。除此之外，过多的油脂还会带来高血压、高血脂、糖尿病、冠心病、脑梗塞等各种慢性疾病。

营养专家课堂

生活中我们最常用的烹饪方法就是蒸煮，与油炸相比，这种方法的优点是温度要求低，可以很好地保留食物中的营养成分。大米、面粉、玉米面用蒸的方法，其营养成分可保存95%以上。在高温下，食物会发生一系列变化：蛋白质类食物产生致癌的杂环胺类物质；脂肪类食品产生苯并芘类致癌物和不饱和脂肪酸的环化、聚合、氧化产物；碳水化合物类食品会产生较多的丙烯酰胺类物质。这些物质都是潜在的致癌物质。科学研究证实，食物的烹饪温度越高，产生的致癌物质就越多，亦难以被人体消化吸收和代谢；而低温烹饪方法，如蒸、煮、炖等，是最有益人体健康的。

油大，对健康的危害大

★ 肥胖。在所有的食品中，单位热量最高的是油脂，1克的油就可以产生9千卡的热量。如果每人每天多吃进1茶匙(15克)油，一个月后体重就会增加700～800克，一年就会增加体重近10公斤。

★ 心脏病、脑中风。在饮食中摄入油量多，可导致血液中的胆固醇和脂肪酸过多。而这些过多的胆固醇和脂肪酸会附着沉积在血管壁上，造成动脉硬化，最终还会形成血栓。血栓一旦阻塞心血管，结果就是心脏病发作；血栓一旦阻塞脑血管，结果就是脑中风。

★ 结肠癌。吃进胃里的油脂过多，胆汁也会相应增加分泌。当高脂肪、低纤维的食

物进入结肠后，结肠中的一些有害菌可将其中的胆汁分解转化为某种致癌物，从而增加患结肠癌的机会。

☆ 乳腺癌。女性体内油脂过多易导致肥胖，肥胖的妇女体内雌性激素的水平普遍升高，随之患乳腺癌的几率就会增高。

★ 前列腺癌。针对高脂肪能引发前列腺癌，目前并没有充分的证明根据。但是流行病统计学的研究结果表明，从日本移民到美国的日本后裔，患前列腺癌的比率远高于日本本土人。经过认真分析认为，这与他们放弃了日本传统的清淡饮食而改吃美国式的高脂饮食有关。

合理吃油，健康长寿

☆ 改善烹饪工具，如使用不粘锅、微波炉，这样可少用一些润锅油，从而减少用油量。

★ 改变烹饪方法，少用油炸、油爆、油炒、油煎，多用清蒸、凉拌、水煮。

☆ 学会油量计量：1茶匙油大约15克，每人每天食油量不要超过2茶匙(30克)。

★ 从月食用总量上加以控制，3口之家，5升量的一桶油至少要食用两个月。

☆ 少到餐馆饭店用餐，因为餐馆饭店的菜大都用油量大。另外，洋快餐、饼干等也要少吃。

健康厨房

鸡蛋豌豆色拉

原料:鸡蛋500克，鲜豌豆250克，葱头75克，生菜叶100克，马乃司100克，奶油75克，精盐适量，胡椒粉、碱少许。

做法：将水烧开，放入鲜豌豆，投入碱，煮沸后撇去浮皮，再次煮沸，取出豌豆，用冷水冲洗晾透。将鸡蛋煮熟，去皮切丁，然后和鲜豌豆、马乃司、奶油、精盐、胡椒粉一起拌匀。起菜时，放盘中央呈丘形，周围放一圈生菜叶即可。

水果蔬菜缺一不可

在日常食谱中，水果和蔬菜已经成为最重要、最基本的食物种类。每个人都应该每餐摄入一定量的水果和蔬菜，用以满足维生素、矿物质和纤维素的需要。蔬菜不能代替水果，水果也不能代替蔬菜。尽管蔬菜与水果都含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维，但有些水果的维生素及一些微量元素的含量不如新鲜蔬菜，而水果含有的葡萄糖、果酸、柠檬酸、苹果酸、果胶等物质又比蔬菜丰富。为了最大可能地保存水果和蔬菜中的营养价值，记得在蔬果新鲜的时候尽快地吃掉它们。

营养专家课堂

健康的身体离不开科学饮食，在各种食品中蔬菜、水果对人体起着不可替代的作用。不同品种的蔬菜所含营养成分不尽相同，甚至悬殊很大。红、黄、绿等深色的蔬菜中维生素含量超过浅色蔬菜和一般水果。它们是胡萝卜素、维生素B_2、维生素C和叶酸、矿物质（钙、磷、钾、镁、铁）、膳食纤维和天然抗氧化物的主要来源。含丰富蔬菜、水果和薯类的膳食，在保持心血管健康、增强抗病能力、减少儿童发生干眼病的危险及预防某些癌症等方面，起着十分重要的作用。

有利于身体健康的蔬菜

★ 樱桃番茄。樱桃番茄中含有大量的维生素PP和维生素C。维生素PP具有保护皮肤、护肝的作用；而维生素C能预防多种癌症。

★ 白菜。白菜被认为是一种可治百病的蔬菜。将白菜叶放在开水中泡软后敷在患处，可以治疗烧伤、刀伤、血肿、关节炎、神经痛、湿疹、斑疹、痤疮等。饮用白菜汁可治疗感冒、头痛、支气管炎、咽喉炎。如果因喝酒过多而引起剧烈头痛，可用清水煮白菜，用蒸汽熏头部并进行深呼吸，这样能明显减轻痛感。

★ 黄瓜。黄瓜不仅是美容的佳品，而且有很高的药用价值。糖尿病患者经常食用，

不但血糖不会升高，反而还有一定的降糖作用。

芹菜。芹菜也叫药芹，具有医疗作用。它可利尿，促进体内毒素的排放，因而有利于身体健康。我国民间认为，芹菜有增强性功能作用，并可壮胆。

★ 仙人掌。仙人掌是一种高钙、高钾、富含黄酮类物质、低钠的蔬菜，不含一般蔬菜都含有的草酸，可避免生成草酸钙而导致人体钙元素大量流失，仙人掌堪称补钙、保钙的最佳选择。仙人掌具有降血脂、降血糖的功效，经常食用能消除体内多余的胆固醇、脂肪和糖分，起到行气活血、清热解毒、促进新陈代谢的作用。

茄子。茄子的紫皮中含有丰富的维生素E和维生素P。维生素P可软化微细血管，防止小血管出血，对高血压、动脉硬化、咯血、紫癜（皮下出血、瘀血）及坏血病均有一定的防治作用。茄子纤维中所含的皂草甙，具有降低胆固醇的功效。中医认为茄子有清热适血、消肿止痛之效，对内痔便血有很好的疗效。此外，常吃茄子对痛经、慢性胃炎及肾炎水肿等也有一定治疗作用。

★ 香菇。香菇具有高蛋白、低脂肪、多糖、含多种氨基酸和多种维生素的营养特点。正常人多吃香菇能起到防癌作用，癌症患者多吃香菇能抑制肿瘤细胞的生长。腹壁脂肪较厚的患者多吃香菇，有一定的减肥效果。香菇性味甘、平、凉，有补肝肾、健脾胃、益智安神、养容颜之功效。

冬瓜。冬瓜含有多种维生素和人体所必需的微量元素，可调节人体的代谢平衡。夏季多吃些冬瓜，不但能解渴消暑、利尿，还可使人免生疔疮。因为冬瓜利尿，且含钠极少，所以它是慢性肾炎水肿、营养不良性水肿、孕妇水肿患者的消肿佳品。除此之外，冬瓜也是肥胖者的理想蔬菜。冬瓜还有抗衰老的作用，久食可保持皮肤洁白如玉，润泽光滑，并可保持形体健美。

有利于健康的水果

★ 苹果。苹果含有丰富的糖类、有机酸、纤维素、维生素、矿物质、多酚及黄酮类营养物质，常食能起到降低血脂、降血压和预防癌症的作用。

香蕉。香蕉中钾元素的含量很高，钾对人的心脏和肌肉功能很有好处。

★ 甜瓜。甜瓜维生素A和C的含量都很高，是补充维生素的理想食品。

樱桃。樱桃能帮助人保护心脏健康。

★ 葡萄柚。葡萄柚维生素C的含量很高。

紫葡萄。紫葡萄所含的类黄酮等物质可为心脏提供三重保护。

正确的食用方法

人人都知道吃蔬菜好，但不讲究饮食学问，采用不合理的方法食用蔬菜，同样会给身体带来危害。

★ 饭前吃西红柿。容易使胃酸增高，会产生烧心、腹痛等不适症状。而饭后吃西红柿，由于胃酸已经与食物混合，胃内酸度会降低，就能避免出现上述不适症状。

胡萝卜汁与酒同饮。如果将含有丰富胡萝卜素的胡萝卜汁与酒精一同摄入体内，可在肝脏中产生毒素，引起肝病。

★ 香菇过度浸泡。香菇富含麦角甾醇，如果用水浸泡或过度清洗，就会损失麦角甾醇等营养成分。而麦角甾醇在接受阳光照射后会转化为维生素D。

炒豆芽菜欠火候。由于豆芽中含有胰蛋白酶抑制剂等有害物质，食用后可能会引起恶心、呕吐、腹泻、头晕等不良反应，而炒熟的豆芽就不存在这样的问题了。

★ 炒苦瓜不焯。在炒苦瓜之前，应先把苦瓜放在沸水中焯一下去除草酸，因为苦瓜中的草酸可妨碍食物中钙的吸收。

健康厨房

杂果酿番茄

原料：番茄，什锦杂果，白糖或沙拉酱。

做法：将番茄洗净，从顶部削下一小块，留做盖子，然后挖出瓤，放在盘子里。在锅中放清水烧沸，加入白糖、杂果，再用漏勺捞出，装入番茄中，也可以舀入适量甜汤，盖好，连盘上笼蒸3分钟即可。

饭桌上别动烟酒

中国人习惯性的把喝酒和礼貌联系在一起，这种独有的酒习俗已经成为一种餐桌上特殊的应酬。许多人都喜欢在喝酒时吸烟，认为朋友相聚，必须有好酒好烟，这样才有好的气氛，二者缺一不可。“饭后一支烟，赛过活神仙。”这种说法也在很大程度上误导了烟民。饭后，由于肠胃的工作需要，血液循环量增加，这个时候吸烟，尼古丁会迅速地被吸收到血液中，使人处于兴奋状态，脑袋飘飘然，就如同“烟民”们描述的“神仙”一样的感觉。但你可能有所不知，这样对身体的危害非常大。

营养专家课堂

烟酒一起享用，使肝脏代谢功能只能顾及清除酒精而很难顾及其他，致使烟草中的有毒物质在人体内停留数小时甚至几天，加大了烟草对身体的危害程度。因此，饮酒时吸烟实质上是同健康和生命开玩笑。

吸烟对身体的危害

冠心病。烟草雾中的一氧化碳、尼古丁等，可降低冠脉血管扩张功能，增加血小板聚集性，从而导致并加重冠脉粥样斑块的形成；还会使高密度脂蛋白减少，低密度脂蛋白增加，血清抗氧化作用降低，促进动脉硬化、冠心病的发生、发展。

★ 胃病。烟中的尼古丁作用于迷走神经系统，破坏正常的胃肠活动，使幽门括约肌松弛，胆囊收缩，使碱性的胆汁易于返流入胃，以致破坏胃黏膜，并且还可促使胃酸分泌增多，抑制前列腺素合成，从而使胃黏膜粘液分泌减少。这些均可损害胃黏膜，导致胃病。

心脑血管疾病。尼古丁和烟雾中的一氧化碳可使血小板粘滞度增加，导致并加剧心脑血管疾病的症状。香烟中的尼古丁可以使安静时的心率加快、收缩压与舒张压升高，心肌对氧的需求增加。

★ 肺癌。长期吸烟会刺激喉咙和气管黏膜，引起吸烟者多痰、多咳和慢性气管炎等

常见病，使支气管和肺泡壁失去弹性，通气功能下降。烟气中的亚硝胺、稠环芳烃苯等物质也可直接或间接致癌。

★ 肺气肿。不吸烟男性患肺气肿的程度最低；吸烟斗或雪茄者则较高；经常吸卷烟者最高。吸烟量和肺气肿严重程度有直接关系。

★ 生殖系统疾病。吸烟能造成男性生殖系统功能的改变，使精子发育不正常，活力减弱；吸烟还能对脊髓的神经中枢起抑制作用，影响男性的性功能。吸烟对女性的影响更大。首先，吸烟可能造成女性不孕症；其次，吸烟能引起抗利尿作用，使脑垂体后叶催产素分泌增多，导致早产、流产和某些综合症状；再次，吸烟女性的皮肤比不吸烟女性要显得衰老，皱纹多，色泽带灰，尤其是两眼角上下唇部及口角处皱纹明显增多。

吸烟对青少年的危害性更大。青少年正处在生长发育时期，各生理系统、器官都尚未成熟，其对外界环境的有害因素的抵抗力较成人弱，易于吸收毒物，损害身体的正常生长。吸烟损害大脑，使智力受到影响；吸烟易使青少年感染致病细菌，吸烟者感染脑膜炎、毒血症、肺炎和耳病的几率比不吸烟者高4倍多；吸烟还可导致青少年烟草中毒性弱视，晚期严重时可能造成失明。

大量饮酒的危害

★ 肝脏伤害。脂肪堆积在肝脏引起脂肪肝。

★ 胃溃疡。可引起胃出血而危及生命。

★ 神经系统伤害。譬如周边神经病变。

★ 大脑皮质萎缩。有报告显示，部分慢性酒瘾者的大脑皮质有萎缩现象，也有部分病人有智力衰退的迹象。

★ 酒精性胎儿征候群。孕妇饮酒，酒精会进入胎儿体内，酒精在胎儿体内代谢和排泄速率较慢，对发育中的胎儿造成多种伤害，包括胎儿畸形、胎死腹中、胎儿生长迟滞及行为缺陷等。

★ 大量饮酒者情绪易激动、乱发脾气、判断力控制不佳、易与人发生冲突、对外界刺激敏感、有高犯罪率。

健康厨房

麻酱三丝

原料：粉皮100克，黄瓜、红萝卜各50克，盐1小匙，素鸡粉1匙半，芝麻酱适量。

做法：将黄瓜、白萝卜切丝后，放入盐，素鸡粉下底味，放入盘内，再将粉皮切成均匀丝状放在盘子里，在表面淋上芝麻酱即可。

粗粮与细粮搭配的平衡

人们通常把大米、白面称为“细粮”，把玉米、小米、高粱米等称为“粗粮”或“杂粮”。我国在上世纪四、五十年代人们主要以食粗粮为主，那时候的人们比今天要健康得多。自从1962年以后，大部分人开始厌恶粗粮，并把吃细粮当成生活水平提高的象征。时下，人们生活水平越来越高，吃得也越来越好，许多的“富贵病”也随之而来。粗粮中有许多营养价值是细粮所不具备的。所以，人们的目光便又开始转向粗粮。那么，粗粮和细粮究竟有什么分别呢？人们又该怎么来吃呢？

营养专家课堂

粗粮中含有丰富的蛋白质、食物纤维、钙、铁、维生素B_1、维生素B_2以及多种矿物质，能为人体提供足够的热量。因此在我们平时的饮食中不能只吃细粮，要既吃粗粮，又吃细粮，重视粗细粮搭配的营养平衡。只有粗细粮搭配着吃才会使粗、细粮中的营养成分形成互补，以满足机体的需要。

粗粮的营养价值

★ 粗粮属于平性食物，长期食用粗粮可以避免热性病的发生。如预防感冒、痢疾、肝炎、精神病、糖尿病、癌症、肾炎、风湿病、慢性气管炎、高血压等疾病。

粗粮的组织细胞中含有较多的膳食纤维素，膳食纤维素经过代谢的作用，可以产生导泻的羟基化合物，促进肠蠕动，缩短粪便在肠内停滞时间，使大便通畅。

★ 粗粮的膳食纤维素可以调整消化吸收功能，延长食物在胃内滞留的时间，推迟可消化糖在小肠中出现，影响营养素向肠黏膜弥散，从而延缓营养物质的吸收。膳食纤维素可产生饱感，避免摄入过多的热能、脂肪、碳水化合物，有防治肥胖的作用。

吃细粮的坏处

细粮中含有大量可被人体吸收的淀粉，而淀粉与白糖、红糖、冰糖、蜂蜜、巧克

力一样，是高热量食物，它几乎不含人体必需的蛋白质、维生素等营养成分。

★ 医学实验证明，多吃细粮会减少唾液的分泌，因此会导致食欲不旺。

☆ 细粮大量消耗人体中的钙。因为细粮主要成分是淀粉，而淀粉为酸性物质，它会中和体内的碱性物质钙。体内缺钙不仅直接影响孩子的生长发育，更突出的危害是引起成年人的骨质疏松。

★ 细粮是温性食物，多吃细粮容易使人患各种化脓性疾病，如痤疮、扁桃体炎等。

☆ 多吃细粮，容易使人情绪不稳定而爱哭闹，易冲动，睡眠差，注意力不集中。

★ 多吃细粮，容易使人肥胖，容易使人得糖尿病、动脉硬化病、心肌梗塞、脑血栓等疾病。

粗细搭配，平衡饮食

粗细粮搭配十分重要，“细”不能少，“粗”更要搭配好。粗粮虽然有利于健康，但是长期食用会使人体的蛋白质补充受阻，脂肪摄入量不足，微量元素缺乏，因而造成骨骼、心脏、血液等脏器、组织功能的损害，降低人体免疫抗病的能力。科学的做法是粗细搭配，一般的比例为粗粮1份＋3份或4份细粮。这样既能发挥粗粮的功效，又能避免粗粮进食过多而产生不良反应。

健康厨房

小米南瓜粥

原料：小米100克，水10杯左右，南瓜1～2斤，冰糖200克。

做法：将米洗净，水烧滚，再把米放入水内，改用中火煲40分钟；将南瓜去皮剔瓤，切成1/2寸的丁状，洗净后放入粥内，继续煮20分钟，加入冰糖调味，翻滚即可。

第四章 健康来自餐前餐后的好习惯

饭前洗手，健康久久

饭前洗手有利于身体的健康，在现实生活中很多人却忽略了这个重要的环节。有的人觉得自己的"身体棒"、"抵抗力强"，满足于"眼不见为净"，不愿意去洗手；有的人因为没有水只好选择简单擦手；有的人干脆几个人一起用一盆水洗……实际上，这些洗手的方法都不符合科学洗手的基本要求。不论是洁净的手拿取被污染的食品，还是被污染的手拿取洁净的食品去吃，病菌都是经过手的接送进入到口中去的，也可以说是"病经手入"。

营养专家课堂

我们的两只手发挥着无法替代的拿取接送等作用，手每天接触的东西繁多、杂乱，在不经意间病毒就会见缝插针找到可乘之机。毫不夸张地讲，每个人的手上都沾附着大约40万个细菌。所以，如果饭前不洗手或洗得不干净，病菌就会直接通过你所拿的食物进入到你的嘴里。有时你不经意地抠鼻子、揉眼睛，手上沾满的细菌就可能造成鼻子、眼睛黏膜的破损，使呼吸道中的病菌、手上的病菌乘虚而入，致使健康的身体受到侵袭。如果你长期不洗手，细菌就会在手上累积，你就很有可能感染这些病源或将病源传给他人。这些病源小至感冒，大至胃肠感染（如痢疾）或肝炎等。

正确的洗手方法

★ 首先，打开水龙头后，用流动的水冲洗手部，应使手腕、手掌和手指充分浸湿。

☆ 然后，打上肥皂或洗涤液，均匀涂抹，搓出泡沫来，让手掌、手背、手指、指缝等都沾满，并反复搓揉双手及腕部，整个搓揉时间不应少于30秒。

★ 再用流动的自来水冲刷干净，直至手上不再有肥皂泡沫为止。

☆ 一般情况下，应照此办法重复二三遍，以保证把全部脏东西清除掉。触摸过污染物的手，洗时更要严格、充分，至少应照此办法重复五六遍，以增加“保险系数”。最后用清水冲洗，冲洗时把手指尖向下，双手下垂，让水把肥皂泡沫顺着手指冲下，这样不会使脏水再次污染手和前臂。

洗手的三个环节

★ 一是要注意清除容易沾染致病微生物的指甲、指尖、指甲缝、指关节等部位，务必将其中的污垢去除。

☆ 二是要注意彻底清洗戴戒指的部位，因为手上戴了戒指，会使局部形成一个藏污纳垢的“特区”，稍不注意就会使细菌“漏网”。

★ 三是注意随时清洗水龙头开关。因为洗手前开水龙头时，脏手实际上已经污染了水龙头开关。开关处也要用手打上肥皂泡沫擦洗一会儿，再用双手捧水冲洗干净，然后再关水龙头。

洗完手后要注意

☆ 手洗净后，一定要用干净的个人专用毛巾、手绢或一次性消毒纸巾擦干双手，并勤换毛巾。如果用脏毛巾或脏手绢甚至用衣襟擦手，实际上会造成“二次污染”。有的洗手间置有“自动干手器”，洗净后及时把湿手烘干，当然更好。如果上述条件都不具备，让湿手自动“晾干”也不失为一种好办法。

★ 手洗擦干净之后、吃东西之前，仍要保持手的清洁，注意别再去动这摸那，如拿抹布、搬桌椅、开门窗、掏钥匙、拉开关、解围裙、系腰带、扣扣子等，要尽量使手处于洁净状态。总之，手洗净后应该直接去吃饭或吃东西。

健康厨房

冬瓜排骨汤

原料：500克排骨切成段，800克冬瓜切块，姜4片，小葱一把（打成结），料酒1大勺，盐、鸡精、水各适量。

做法：将排骨洗净，放入烧开的水中，将血水煮尽，捞出；在砂锅中放适量水，放入排骨、姜片、葱结和料酒，大火烧开后，小火慢炖2小时；再投入冬瓜继续炖40～60

分钟，直到冬瓜软烂为止。关火前10分钟左右可以放一点温水泡过的枸杞，调入适量盐和鸡精，撒上葱花即可。

早餐前喝水帮助清肠道

早餐前喝一杯水好处多多，最好是在床上就喝了这杯水。你可以在晚上临睡前，在床头柜旁晾一杯白开水，早上起来兑上适量热水就可以喝了。冬天水温可以调得适当高一点，夏天可以调得低一点，但都以不烫不凉、可以一口气喝下为宜。最初你不妨多喝一点，喝到肚子胀得喝不下去为止。在你喝完一杯温开水后，就会觉得胃里滋润了，也有食欲了。

营养专家课堂

经过一夜睡眠，人体从尿、皮肤、呼吸中消耗了大量的水分，晨起后体内处于一种生理性缺水的状态。早起喝杯水既可以补充身体对水分的需要，又可以冲刷胃肠道，还能美容养颜，清醒大脑。起床后喝的水会很快被肠黏膜吸收进入血液中，可以有效增加血溶量，稀释血液，降低血液黏稠度，促进血液循环，让大脑迅速恢复清醒状态。

早起喝水的重要性

补充水分。人体在夜晚睡觉的时候从皮肤、呼吸中消耗了大量的水分，早晨起床后人体会处于一种生理性缺水的状态。一个晚上人体流失的水分约有450毫升，晨起喝水可以补充身体代谢失去的水分。

★ 防止便秘。清晨起床后饮水还能刺激胃肠的蠕动，湿润肠道，防治便秘。

冲刷肠胃。早上起床后胃肠已经排空，这时喝水可以洗涤清洁肠胃，冲淡胃酸，减轻胃的刺激，使胃肠保持最佳的状态。

★ 清醒大脑。起床后喝的水会很快被肠黏膜吸收进入血液，可有效地增加血溶量，稀释血液，降低血液黏稠度，促进血液循环，防止心脏血管疾病的发生，还能让人的大脑迅速恢复清醒状态。

★ 美容养颜。早上起床后为身体补水，让水分迅速输送至全身，有助于血液循环，还能帮助机体排出体内毒素，滋润肌肤，让皮肤变得水灵灵。

调节体温。人体的体温之所以可以维持恒定，不受外界的气温所影响，靠的就是大脑下视丘的体温调节中枢。当人体水分不足时，体温就会上升。尤其是当身体出现发热或是中暑时，更要通过多喝水来维持体温的恒定。

★ 安定精神。当体内水分充足时，体内老旧废物可以随着水分排出，体内各组织器官可以正常运行，所以会觉得精神舒爽。当您口干舌燥，没有水喝时，细胞也会因这样的生理变化出现不安与焦虑的情绪。

健康厨房

自制玉米汁

原料：甜玉米3～5个。

做法：将玉米洗干净，蒸熟，用小刀把玉米粒切下来或掰下来，放入搅拌机中（最好有隔渣的功能，这样做出来的玉米汁才香滑）。加水搅拌，喜欢甜的可以加点糖，即可食用。

空腹不要喝咖啡

早晨起来空腹喝一杯咖啡可以促进肠道蠕动，对缓解便秘很有效。咖啡因能够阻断肠道弛缓信号，刺激肠道肌肉加强收缩。也就是说，咖啡因可以不管肠道是否已经做好了排泄准备，直接就能促进肠道加强蠕动，从而产生便意。不过值得注意的是，因为人体很容易对咖啡因产生依赖，所以经常空腹喝咖啡，会导致胃酸过多、烧心等症状。

营养专家课堂

咖啡是目前被人类饮用最久却又误解最多的饮料，咖啡所含的一些成分对于人体有很多的保健功效。咖啡豆含有糖类、蛋白质、脂肪、烟碱酸、钾、粗纤维、水分等营养成分。此外，咖啡还含有咖啡因、单宁酸、生物碱等有益人体健康的成分。不过，早上

空腹喝咖啡，对胃的刺激是很大的。如果一定要喝，建议先喝点水，再喝咖啡，把伤害降低到最小。

咖啡与生理

★ 抗氧化的效果。咖啡中含有丰富的咖啡因、咖啡酸、绿原酸等成分，可以有效对抗威胁我们身体健康的自由基。而自由基是造成许多疾病（如心肌病变、动脉硬化、中风、肺气肿、巴金森氏症）的主因。自由基过多会使身体代谢受到影响，破坏细胞，进而使得器官组织受影响。

★ 保护心脏血管的功能。咖啡含有高成分的多酚化合物，这一类化合物是强力的抗氧化剂，能延缓低密度脂蛋白的氧化时间高达三倍，可以溶解血液凝块及阻止血栓的形成；咖啡还可以增强血管收缩，避免血管扩张而产生头痛。此外，少量的咖啡也可以增强心肌收缩能力，促进血液循环，达到预防心血管疾病的作用。

★ 提神醒脑。咖啡所含的咖啡因会刺激脑部的中枢神经系统，延长脑部清醒的时间，使思路清晰、敏锐且注意力较为集中，可提高工作及学习的效率。

★ 抗忧郁。少量的咖啡可使人精神振奋，心情愉快，缓解忧郁的现象。

★ 控制体重。咖啡因能提高人体消耗热量的速率。一项研究发现，100毫克的咖啡因（约1杯咖啡）可加速脂肪分解，能使人体的新陈代谢率增加百分之三至四，增加热能的消耗。适量饮用，有减重效果。

★ 促进消化。咖啡因会刺激交感神经，提高胃液分泌。如果在饭后适量饮用，有助消化。

★ 利尿。咖啡具利尿作用，可提高排尿量，因而使上厕所次数增加。

★ 改善便秘。咖啡可刺激肠胃激素或蠕动激素，产生通便作用，可作为快速通便剂。

★ 降低患肠癌或直肠癌的几率：咖啡含有天然抗氧化物。

★ 止痛。咖啡因作为药品时，可以加强某些止痛剂的效果。

★ 增强身体敏捷度。咖啡因也有助于在运动时使运动阀值降低，增加身体的敏捷度，使运动员取得较好的成绩。

★ 降低得胆结石的机会。最新来自哈佛大学公共卫生学院的一项研究指出，每天喝2～3杯咖啡者比起从不喝咖啡的人，平均得胆结石的机会小40%。此外，咖啡所含的单宁酸，具有收敛性及止血、防臭的作用。

健康厨房

福禄双脆

原料：猪肚尖200克，鸭肾200克，蒜苗，红枣，生姜片，野山椒，小南瓜，鸡粉，味精，香油，精盐。

做法：将鲜猪肚尖、鸭肾切斜十字成菊花形状，再与蒜苗、野山椒、姜片混合在一起爆炒，出锅前挂油芡装碟即可。

茶虽好，不宜起床后喝

喝茶是人们的日常嗜好，许多中老年人，喜欢清晨起床后端着一杯茶，闻着茶的清香，慢慢踱步。其实起床后空腹喝茶是一种不利于身体健康的习惯。因为茶叶中含有咖啡因等生物碱，空腹饮茶易使肠道吸收咖啡碱过多，从而会使某些人产生一时性肾上腺皮质功能亢进的症状，如心慌、头昏、手脚无力、心神恍惚等。

营养专家课堂

一般来说，早起后空腹饮浓茶，不仅会引起胃肠不适，食欲减退，还可能损害神经系统的正常功能。大部分茶叶含有氟，空腹饮茶易导致氟摄入量过多。如果氟在人体内蓄积过多，可能会引起肠道疾病、减弱肌肉弹性、损伤肾功能、损坏牙齿，甚至对骨质产生毒害作用。尤其是清晨空腹饮用浓茶，长期如此，就有可能会引起慢性氟中毒。

清晨喝什么最健康

★ 白开水。早晨起来喝一杯白开水，有利于身体的健康。因为白开水中含有活性生物，它会透过细胞膜促进新陈代谢，增强人体的免疫功能。凡是习惯喝温或凉开水的人，新陈代谢状态良好，肌肉组织中的乳酸积累减少，因此不易感到疲劳。而且开水中的钙、镁元素对身体健康是很有益的。

蜂蜜水。清晨起来喝一杯蜂蜜水也是一种科学的选择。人经过一夜睡眠后，体内

大部分水分已被排泄和吸收，这时空腹饮一杯蜂蜜水，既可补充水分，又可增加营养，完全可取代白开水的位置。

★ 柠檬水。每天早上起来，最好在尚未进食之前，空腹喝下一杯加了新鲜柠檬片的热开水。它具有排毒养颜的功效。

☆ 淡盐水。不少人认为喝淡盐水有利于身体健康，于是早晨起来就喝淡盐水，这种认识是错误的。人在整夜睡眠中未饮滴水，然而呼吸、排汗、泌尿却仍在进行中。这些生理活动要消耗损失许多水分。早晨起床如饮些白开水，可很快使血液得到稀释，纠正夜间的高渗性脱水。而喝盐水则反而会加重高渗性脱水，令人更加口干。

★ 果汁。有人认为早上起来喝上一杯鲜果汁既有解渴作用又能补充营养。这种想法是错误的。早起喝果汁并不能提供此时身体最需要的水分，而且在缺水的状态下就让胃肠进行工作，不利于身体健康。

☆ 牛奶。牛奶不能作为早起的第一杯，空腹喝牛奶不过是“穿肠而过”。胃来不及消化，小肠来不及吸收，牛奶的营养价值也就无从体现，还有人出现肠胃胀气等“过敏”反应，更把好事变成坏事。

一天中的健康茶

★ 上午一杯绿茶。绿茶中含强效的抗氧化剂以及维生素C，不但可以清除体内的自由基，还能分泌出对抗紧张压力的荷尔蒙。绿茶中所含的少量咖啡因可以刺激中枢神经，振奋精神。不过最好在白天饮用，以免影响睡眠。

☆ 下午一杯菊花茶。菊花有明目清肝的作用，用菊花加上枸杞一起泡茶喝，或是在菊花茶中加入蜂蜜，这些都对解郁有帮助。

★ 疲劳了来一杯枸杞茶。枸杞子含有丰富的β胡萝卜素、维生素B_1、维生素C、钙、铁，具有补肝、益肾、明目的作用。枸杞本身具有甜味，可以泡茶也可以像葡萄干一样作零食，对解决“电脑族”的眼睛干涩、疲劳都有功效。

☆ 晚间一杯决明茶。决明子有清热、明目、补脑髓、镇肝气、益筋骨的作用。

健康厨房

豌豆鸡丝

原料：鸡脯肉200克，豌豆50克，油50克，蛋清30克，料酒25克，盐2克，味精5克，白糖30克，水淀粉60克，汤500克。

做法：将鸡肉切丝放碗里加蛋清、淀粉，抓匀糊。豌豆焯一下备用，待锅中油达到三四成热时下鸡丝，油划开后倒出。在锅内放入料酒、汤、盐、糖、鸡丝、豌豆、味精，汤沸后除沫，勾芡，盛在汤碗里即可。

早饭后喝酸奶，身体更健康

很多人都知道喝牛奶对身体有很多好处，其实喝酸奶对身体有更多的好处。酸奶是使人长寿的饮料。据诺贝尔奖获得者俄国食品专家梅契尼柯夫最早对酸奶的研究结果证明：酸奶中含有一种生长活性因子，能增强机体免疫机能，不仅有利于身体健康，而且能抗病、抗衰老。世界上有很多长寿的地方，当地居民都有长期饮酸奶的习惯。

营养专家课堂

酸奶最好在饭后喝。因为适宜乳酸杆菌存活的PH值是4～5。空腹时，胃内的胃液浓度较高，PH值为1～3，酸性很强，此时饮用酸奶，其中的乳酸杆菌将被杀死，酸奶的保健作用下降。而在饭后，胃酸被食物稀释，PH值上升到3～5，适合乳酸杆菌的存活，可最大限度地保护乳酸杆菌通过胃到达肠道，发挥调节肠道菌群的作用。

喝酸奶，好处多

★ 预防肝癌。酸奶中含乳糖酶和大量酵母菌，可抑制和杀灭肠道内腐败菌，使肠道内因细菌分解蛋白质产生的有害物质减少。同时由于乳酸杆菌大量繁殖生长，肠道内呈酸性环境，更利于肝癌患者缓解病情。多喝酸奶可减少人们患肝癌的几率，如果每天饮用酸奶，患肝癌几率将比普通人减少78%。

动脉硬化和高血压病患者。酸奶中含有一种牛奶因子，有降低人体中血清胆固醇的作用。酸奶中的乳酸钙极易被人体吸收。有人做过实验，每天饮720克酸奶，一周后能使血清胆固醇明显下降。

★ 肿瘤病。酸奶中的双岐乳杆菌在发酵过程中，产生醋酸、乳酸和甲酸，能抑制硝酸盐还原菌，阻断致癌物质亚硝胺的形成，起到防癌的作用。欧洲乳业发达的一些国家，认为妇女一天喝一杯酸牛奶，可以预防乳腺癌。

强身健体。酸奶中的乳酸菌能分解牛奶中的乳糖形成乳酸，使肠道趋于酸性，抑

制在中性或碱性环境中生长繁殖的腐败菌，还能合成人体必需的维生素B、叶酸和维生素E等营养物质。其本身又富含蛋白质和维生素A，对年老体弱者十分有益。

★ 使用抗生素者。抗生素在抑制致病菌的同时也会使非致病菌受到抑制。经常使用抗生素者轻则出现食欲不振、恶心呕吐、头晕目眩等症状，重则会导致另一种感染性疾病。而酸奶中含有活性的长分枝杆菌，可以使胃肠菌群失调重新获得平衡。

骨质疏松患者。酸奶中含有极易被人体所吸收的乳酸钙，这就可增加患者的钙元素，对防治骨质疏松有一定的益处。

★ 预防便秘、腹泻。酸奶对便秘和细菌性腹泻有预防作用，还可以助消化。酸奶中含有活的乳酸杆菌和乳酸，可使肠道内酸度增高而抑制腐败菌的繁殖，防止蛋白质发酵，减少肠内产气，从而减轻饱闷、腹胀、消化不良等症状。

饮用酸奶的注意事项

要鉴别品种。目前市场上，有很多种由牛奶或奶粉、糖、乳酸或柠檬酸、苹果酸、香料和防腐剂等加工配制而成的“乳酸饮料”，其不具备酸奶的保健作用，购买时要仔细识别。

★ 要在饭后2小时左右饮用。适宜乳酸杆菌生长的PH值酸碱度为4～5，空腹胃液PH值在2以下，如饮酸奶，乳酸杆菌易被杀死，保健作用减弱；饭后胃液被稀释，PH值上升到3～5。

饮后及时漱口。随着乳酸系列饮料的发展，儿童龋齿率也在增加，这是乳酸菌中的某些细菌起的主导作用。

★ 不要加热。酸奶中的活性乳酸杆菌，如经加热或开水稀释会大量死亡。不仅特有的风味消失，营养价值也损失殆尽。

不宜与某些药物同服。氯霉素、红霉素等抗生素以及磺胺类药物和治疗腹泻的收敛剂次碳酸、鞣酸蛋白等药物，可杀死或破坏酸奶中的乳酸杆菌。

★ 不要给婴儿喂食。酸奶含钙量较少，婴儿正在生长发育，需大量钙。且酸奶中由乳酸杆菌生成抗生素虽能抑制和消灭很多病原体微生物，但同时也会破坏对人体有益菌的生长条件，还会影响正常消化功能，尤其对易患肠胃炎的婴儿和早产儿更不利。

健康厨房

鱼香菜心

原料：嫩油菜500克，花生油35克，四川郫县豆瓣酱15克，白糖25克，米醋10克，

酱油10克，味精2克，精盐2克，水淀粉20克，葱、姜、蒜共50克。

做法：将油菜洗净，切成3厘米长的段；将葱、姜、蒜切成末，豆瓣酱剁细；用白糖、米醋、酱油、味精、精盐、水淀粉兑汁待用。锅中放油20克烧热，将油菜下锅稍炒倒在盘中。锅中再放15克油，把豆瓣酱和葱、姜、蒜一同下锅，煸炒，待出香味，烹入兑好的汁炒熟，油菜下锅炒匀即成。

早起刷牙，饭后漱口

一般人早上起床后嘴巴里的感觉都不是很好，干、涩、苦、臭……不一而足。因此第一要事就是赶快刷牙恢复口齿的清新洁净，然后再进早餐。可是问题来了，刚刚才刷洗干净的牙齿，在咀嚼食物之后残渣又附着塞填在牙际齿缝之中了。长此以往，原先的牙齿良好结构会受到破坏，就会产生蛀牙。

营养专家课堂

经过一夜的时间，细菌在嘴里发酵，如果不及时清除就会引起炎症，所以晨起要先刷牙。进食后遗留下的食物碎屑与残渣积存于齿缝和牙齿沟痕内，如不及时漱口就会成为细菌生长繁殖的温床。细菌大肆的繁殖会发酵产酸，腐蚀牙齿。所以饭后漱口也很有必要。

用什么刷出美白牙齿

用白木瓜切片，每天擦拭牙齿2次，每次2分钟，坚持一个月，必然有效。

★ 取食醋口含，在口腔鼓漱2~3分钟吐出，再用牙刷刷牙，最后用温水漱口。或在刷牙时，在牙膏上滴上两滴食醋，坚持一段时间即可清除牙垢。

橘皮末做牙膏可洁牙。将净橘皮研成细末，每天刷牙时掺入牙膏少许，可使牙齿洁白，满口清香。由于橘皮有很强的防腐灭菌的作用，长期坚持还能有效固齿。

★ 墨鱼骨粉可有效洁齿，将墨鱼骨研成细末用来刷牙，牙齿可由黄变白。

小苏打洁齿，用牙刷蘸一些小苏打(食用碱)，按正常刷牙的方法，每周一至二次，

每次三分钟，即可令牙齿保持明亮光洁。

正确的刷牙方法

★ 正确的刷牙角度和动作。将牙刷刷毛与牙齿表面成45度角斜放并轻压在牙齿和牙龈的交界处，轻轻地做小圆弧的旋转，上排的牙齿从牙龈处往下刷，下排的牙齿从牙龈处往上刷。

刷牙齿的内外侧。用正确的刷牙角度和动作清洁上下颌牙齿的内侧和外侧。刷前牙内侧时，要把牙刷竖起来，利用动力刷毛清洁牙齿。

★ 刷牙齿的咬合面。用适中的力度前后方向刷牙齿的咬合面，利用动力刷毛深入智齿部分，清洁难刷部位。

健康厨房

碧绿虾仁

原料：鲜豌豆50克，虾仁150克，豌豆苗200克，蛋清1个。

做法：虾仁加少许碱面腌制，然后用水冲去碱，用毛巾吸干水分；加盐、胡椒、蛋清、干淀粉上浆，用油滑熟，控去水；锅内留底油，下葱姜末、虾仁、鲜豌豆稍炒，倒入事先用水淀粉、盐、胡椒、清汤兑成的汁；翻炒装盘，用炒豆苗围边即成。

电脑前面用午饭不卫生

很多办公人士由于工作繁忙，不可能每天都非常正规地去餐厅用餐，有时候就只好在工作的过程中将吃饭的问题解决。他们经常边用电脑边就餐，眼睛一动不动地盯着屏幕，嘴巴做着机械式的咀嚼，筷子往嘴里塞着食物。在他们看来，这样既能解决吃饭“任务”，又不会耽误工作，是一举两得的好事。殊不知，胃病就是这样吃出来的。

营养专家课堂

边用电脑边吃饭，胃液分泌会受到抑制，导致消化能力大大减弱，从而增加胃肠道

的负担。久而久之，就容易引发胃病。同时，在用电脑时，身体呈蜷缩状态，胃部被压迫得难以活动，食物进入胃内，被挤压在狭小的空间里，就会造成胃肠负担，难以消化吸收。另外，操作电脑时，手必然和键盘、鼠标等物品接触，从而沾染上细菌。如果用沾有细菌的手进食，细菌就容易通过口进入身体。

电脑对健康的危害

☆ 微波危害。电脑屏幕发出的低频辐射与磁场，会导致7～19种病症，包括流鼻涕、眼睛痒、颈背痛、短暂失忆、暴躁及抑郁等。对女性来说，还会出现痛经、经期延长等症状。少数准妈妈还可能发生早产或流产。此外，长期从事电脑作业，精神紧张，心理压力大，易全身疲劳，加上电磁辐射，女性乳腺癌的发病率要比一般人高出30%左右。

★ 视力危害。使用电脑，眼睛最容易受到损害，尤其容易引起青少年近视和睫状肌痉挛。这些被称为“电脑视力综合征”的病症是一种压力型疾病，原因是眼睛长时间盯着一个地方，眨眼次数仅及平时的三分之一，从而减少了眼内润滑剂的分泌。长期如此，除了会引起眼睛疲劳、重影、视力模糊外，还会引发其他不适反应。

☆ 组织伤害。操作电脑时重复、紧张的动作，会损伤某些部位的肌肉、神经、关节、肌腱等组织。除了腰背酸痛外，患上“腕管综合征”者，除了手腕疼痛甚至麻痹外，有些症状还会延伸至手掌和手指。

★ 呼吸系统危害。电脑散发的气体会危害呼吸系统。电脑发出的臭氧气体不仅有毒，而且可能造成某些人呼吸困难。对于那些哮喘病和过敏症患者来说，情况就更为严重了。另外，较长时间待在臭氧气体浓度较高的地方，还会导致肺部发生病变。

预防电脑病侵袭

☆ 在荧屏前应多眨眼，以增加泪腺分泌，滋润眼睛。最有效的方法是适当休息，多吃含维生素A的食物，如胡萝卜、白菜、豆芽、豆腐、红枣、橘子、牛奶、鸡蛋、动物肝脏、瘦肉等，来补充视网膜上的视紫红质。

★ 多运动是克服电脑职业病的最有效的方法。运动量不需要太大，如散散步、举举哑铃以及轻微的带氧运动，都能收到良好的效果。重要的是要持之以恒。

☆ 敲击键盘不要过分用力，肌肉尽量放松。有手腕部位疾病或腱鞘炎的人，应经常活动腕部和手指关节，手腕尽量不要支撑在桌面边缘，以免腕部受压。有肩周炎者应常活动肩关节，避免长时间不活动，肌肉、肌腱发生粘连。

★ 提高工作效率，尽量缩短在屏幕前停留的时间，尤其不要沉湎于节奏快、色彩鲜艳的电子游戏中。国外已有明确的规定，电脑操作者连续工作1小时，允许休息10～15分

钟。休息时应站起来活动手、脚，亦可到室外放松一下或做广播操。

★ 应经常洗脸和洗手。电脑屏幕表面有大量静电荷，易积聚灰尘，操作者的脸及手等裸露的地方，容易沾染这些污染物。若不注意经常清洗，脸上可能会出现斑疹，严重时可导致皮肤色素沉淀。

如何将辐射降到最低

★ 在选购电脑时，应尽可能购买新的保健型绿色电脑，一般不要使用旧电脑。旧电脑的辐射剂量较大，在同距离、同类机型的条件下，一般是新电脑的1～2倍。

★ 操作电脑时最好在显示屏上安一块电脑专用滤色板以减轻辐射的危害，室内不要放置闲杂金属物品，以免形成电磁波的再次发射。

★ 室内光照要适中，不可过亮或过暗，且避免光线直接照射屏幕，以免产生干扰光线。屏幕不要太亮，颜色以绿色为宜。有空调的房间则应定期进行室内空气消毒，以控制污染。同时，要常开门、窗或用换气机更换室内空气。

★ 避免长时间连续操作电脑，注意中间休息。要保持一个最适当的姿势，眼睛与屏幕的距离应在40～50厘米，使双眼平视或轻度向下注视荧光屏。

★ 注意保持皮肤清洁。电脑荧光屏表面存在着大量静电，其积聚的灰尘可转射到脸部和手部皮肤裸露处，时间久了，易发生斑疹、色素沉淀，严重者甚至会引起皮肤病变等。

健康厨房

花菇田鸡

原料：去皮田鸡腿400克，水发花菇150克，姜汁10克，味精1克，甜米酒、精盐、湿淀粉各5克，鸡汤250克，熟猪油100克。

做法：将田鸡腿放入开水锅中略烫，捞出洗净沥干，用姜汁、精盐、甜米酒、味精腌渍入味；将水发花菇去蒂洗净；取碗一只，将田鸡腿排列在碗中，花菇放在田鸡腿上面，加入猪油、鸡汤，另用一只盘子盖好，上笼旺火蒸15分钟取出，拣出水发花菇；将蒸田鸡的原汤滗入锅中，田鸡腿翻扣在盘中即可。

西红柿不宜餐前吃

西红柿含有丰富的营养，又有多种功用，被称为神奇的菜中之果。它所富含的维生素A原在人体内转化为维生素A，能促进骨骼生长，防治佝偻病、眼干燥症、夜盲症及某些皮肤病。每天吃上2～3个西红柿，就可以满足体内一天的维生素C需要；喝上几杯番茄汁，可以得到一昼夜所需要的维生素A的一半。除了含有维生素C以外，番茄中还含有对人体整个新陈代谢过程大有裨益的柠檬酸和苹果酸，它可以促进胃液生成，加强对油腻食物的消化。

营养专家课堂

西红柿是家庭常见蔬菜之一，一般人都喜欢吃。其营养丰富，含大量的水分、无机盐、维生素和一定的蛋白质、脂肪、碳水化合物，味鲜爽口。但是要注意的是西红柿不宜餐前吃。餐前吃西红柿，很容易使胃酸增高，食用者会产生烧心、腹痛等不适症状。

西红柿治病的十大功能

心血管疾病。西红柿中富含的西红柿红素具有很强的抗氧化能力，能消除易致人体衰老和发生癌症的自由基，同时又能抑制细胞合成胆固醇，降低血液胆固醇和甘油三酯的浓度。营养专家认为，每周吃4次以上西红柿就能有效预防癌症（尤其是前列腺癌和乳腺癌）和心肌梗塞、动脉硬化等心血管疾病。

★ 促进消化。西红柿中的柠檬酸、苹果酸和糖类，有促进消化作用；西红柿中的番茄素对多种细菌有抑制作用，同时也具有帮助消化的功能。

瘦身。番茄中的茄红素可以降低热量摄取，减少脂肪积累，并补充多种维生素，保持身体均衡营养。

★ 美容、防衰老。将鲜熟西红柿捣烂取汁加少许白糖，每天用其涂面，能使皮肤细腻光滑，美容防衰老效果极佳。

抗癌。西红柿内含有一种叫做谷胱甘肽的物质，这种物质在体内含量上升时，癌症发病率则明显下降。

★ 前列腺。西红柿中红色素含量最高。人体内西红柿红色素最高的部位集中在睾丸、前列腺、肾上腺等处。这些部位都与雄激素的分泌密切相关，而雄激素分泌量的多少直接影响男人的性能力。因此，多吃西红柿，有助于维持中老年男士们的性功能，也有助于防治前列腺疾病。

抗疲劳，护肝。西红柿中的维生素B_1有利于大脑发育，缓解脑细胞疲劳；西红柿所含的氯化汞，对肝脏疾病有辅助治疗作用。

健康厨房

牛奶西红柿

原料：取鲜牛奶200毫升，西红柿250克，鲜鸡蛋3枚。

做法：先将西红柿洗净，切块待用；淀粉用鲜牛奶调成汁待用；鸡蛋煎成荷包蛋待用。将鲜牛奶汁煮沸，加入西红柿、荷包蛋煮片刻，然后加入精盐、白糖、花生油、胡椒粉调匀即成。

细嚼慢咽，别跟食物抢时间

在当前讲究效率的时代，很多上班族在吃饭时为了抢时间总是狼吞虎咽，草草了事；还有些人吃饭的时候不是在饭桌上聊天，就是边吃饭边看电视，吃进嘴里的饭菜嚼都不嚼，便囫囵吞枣似地咽了下去……狼吞虎咽是一种非常不健康的进食方式，而细嚼慢咽则可以强化身体的“门卫”作用，防治多种疾病。

营养专家课堂

咀嚼是维持我们身体健康的关键。咀嚼所产生的刺激能促使脑进化，如果人们不再咀嚼，从嘴传递到脑的刺激就会明显减少，大脑就会“不进则退”。食物不经过咀嚼便

进入胃里，胃还没做好接纳它的充分准备。这样一来，胃就要“受罪”了，它不得不承担起这一过于繁重的工作，花大力气去消化还未嚼过或嚼透的食物，分泌出比一般情况下要多得多的含有盐酸和酶的消化液。日复一日这样工作，胃就会有可能因胃酸过多而得胃炎、消化不良等疾病。

细嚼慢咽，有利于健康

★ 减肥。吃饭细嚼慢咽可以有效地控制食量，能使血液中的葡萄糖含量增加，刺激大脑的饱腹中枢，在吃过量食物之前就会有吃饱了的感觉，因此有节食减肥的作用。

美容。吃饭细嚼慢咽，可使面部肌肉因运动适度而丰满，有弹性。

★ 抗癌。唾液中含有的溶菌酶有杀菌防病、化解食品某些毒性和降低黄曲霉素的致癌功效。

固齿。牙齿活动加强，发挥了固齿的功效，并可预防下颌松脱。

★ 预防溃疡。细嚼慢咽能增加唾液分泌量，唾液入胃后形成保护胃部的蛋白膜，能预防溃疡病。

有助消化。细嚼慢咽能增加唾液分泌量，使食物和唾液充分混和，减轻胃肠负担，提高摄取营养的效率。

★ 保护视力。如果咀嚼肌的各肌肉无力，就会导致眼球晶体的调节功能下降，从而影响视力，这方面的影响在儿童中更为明显。

有益于大脑。细嚼慢咽可使人的面部肌肉得到充分运动和锻炼，还能增加大脑皮层的活力，起到预防大脑老化和老年痴呆症的作用。

★ 有益于心脏。进食过快，易引起心律失常。细嚼慢咽可使心动有节奏，心情平稳有益于心脏。

健康厨房

木耳红枣瘦肉煲

原料：黑木耳30克，大红枣20枚，瘦猪肉300克。

做法：将黑木耳、红枣（去核）浸开、洗净，文火炖开后调入瘦肉。煲至肉熟，服食即可。

碳酸饮料，能不喝就不喝

如今的饮料市场几乎是碳酸饮料一统天下的格局，人们在宴席上饮用，在运动时饮用，甚至口渴时也以碳酸饮料解渴。可是，许多人并没有意识到，碳酸饮料产生的是不折不扣的高热量。一个人只要饮用了1.25升的可乐，一天就不应该再进食了，如果再进食的话，身体所摄入的热量就大大超额了。因此，不提倡人们经常喝碳酸饮料。

营养专家课堂

营养专家认为，应该谨慎地饮用和选购碳酸饮料，长期大量地饮用更是对健康不利。一些含有咖啡因的碳酸饮料，比如可乐，虽然具有提神的作用，但一般只适合成年人偶尔感觉疲劳、精神不济的时候喝，不太适合儿童。一些低热量型的碳酸饮料，因为热量比较低，糖分含量少，比较适合糖尿病患者，或是对糖和热量摄入有特殊限量的人。

碳酸饮料对身体的危害

★ 发胖。碳酸饮料约含糖3%～5%，属于高热量食品，多喝会使人发胖。

★ 骨质疏松。大部分的碳酸饮料中都含有磷酸。磷酸会降低体内钙的吸收，影响骨骼生长及身高的正常发育。正值生长发育期的儿童与青少年，需要充分的钙质，使骨骼正常生长发育，维持良好的骨骼新陈代谢，并使骨骼密度达到最佳状况，所以更不宜饮用碳酸饮料。

★ 缺铁性贫血。碳酸饮料中所含的磷酸还会阻碍铁质的吸收。铁是制造血液的主要材料之一，一旦铁质不够，就容易引起缺铁性贫血。尤其是青春期少女，铁的需要量更高，因为每个月的月经会固定损失大量铁质。所以爱喝碳酸饮料的女孩，更容易发生缺铁性贫血。

★ 消化不良。碳酸饮料的主要成分是二氧化碳，如果碳酸饮料喝得太多就会影响消

化。因为大量的二氧化碳在抑制饮料中细菌的同时，对人体内的有益菌也会产生抑制作用，所以消化系统就会受到破坏。

腐蚀牙齿。碳酸饮料中含有大量的酸性物质，牙齿腐蚀恰好是由食物中的酸性物质所造成。因此，一旦过多地饮用这类饮料，酸性物质就会慢慢地破坏牙齿表面的珐琅质（牙釉质），损害牙齿健康。

★ 头昏、失眠、神经质。各式可乐中都含有一定量的咖啡因，咖啡因会刺激心脏肌肉收缩，加速心跳及呼吸；咖啡因具有利尿作用，老人若长期饮用会有脱水的危险；咖啡因长期饮用会上瘾，一旦不喝，就觉得浑身不对劲，并且伴有头痛、失眠、神经质、发抖、易怒、心跳加速等慢性中毒现象。

科学选购碳酸饮料

在炎热的夏季要选购近期生产的产品，购买时要尽量选择罐体坚硬不易变形的产品。因为喝不完的饮料，其中的二氧化碳在存放过程中会溢出，再次饮用时就会影响口感，容易滋生细菌。特别提醒您的是，购买碳酸饮料一定要到正规销售场所购买知名品牌的产品。

健康厨房

大枣炖猪蹄

原料：花生仁100克，大枣50克，猪蹄1000克。

做法：将猪蹄用沸水烫后洗净，刮去老皮，加清水放入微波炉内煮沸，撇去浮沫。加绍酒、葱，中火加热35分钟，再加入花生仁、大枣、盐、味精调味，再用高火加热15分钟即可。

自备盒饭更要健康吃

现在，一些上班族为了干净卫生，习惯选择自备盒饭。这样不仅可以省去中午打饭排队的烦恼，还可以吃到自己精心准备的午餐，实在是一件省心省事的事情。可是，自备盒饭也需要注意一些细节问题。否则，这种所谓方便、卫生、省钱的午餐也会不利于你的身体健康。

营养专家课堂

自备盒饭的优势在于便宜和卫生，但准备带进公司吃的自备盒饭，一般都是上班的前一天晚上做好的，间隔时间比较长。有些还要经过再次加热，营养的损耗是显而易见的。尤其是其中的维生素C会被破坏掉。因此，自备盒饭一族要在进餐后一小时，补充一个水果或者饮一杯果汁，这样更有助于消化。

自备健康的盒饭

如果你想自备午餐要特别注意了，午餐要想保证充分的能量，其中富含蛋白质、维生素和矿物质的食物是必不可少的。如水果、米饭、牛肉、豆制品、酸奶、各种非绿叶蔬菜等。

★ 不要带高蛋白的食物，炒菜也不要放太多的油。炒菜油太多，会使身体摄入大量的脂肪和能量，而导致肥胖及血脂偏高。

不要长时间地吃自己带的饭菜。因为自带饭菜往往经过长时间存放，使得营养成分大量地流失。尤其是蔬菜中的维生素C损失很大，这样的饭菜吃多了，会导致体内维生素缺乏。

★ 自带盒饭要避免海鲜类食品。因为在经过一上午的时间以后，饭盒里的食物营养流失比较严重，并容易变质。

炒好的绿叶蔬菜不宜带。因为各种绿叶蔬菜中都含有不同量的硝酸盐，蔬菜烹饪过度或放置时间过长，其中的硝酸盐会被细菌还原成有毒的亚硝酸盐，使食用者出现程

度不同的中毒症状。

★ 菜、饭分放。把菜和米饭分格存放，这也是延缓自带盒饭变质的方法。因为食物之间会相互影响，加速变质。尤其菜的汤汁浸泡米饭更容易变质。你可以选购带有多个隔层的餐盒。把饭、不同种类的菜分开放置，既防串味又防变质，两全其美。

健康盒饭天天见

在办公室工作了一个上午的你，午餐不仅要为身体补充热量，还要为大脑补充能量。优质蛋白质就是大脑智能活动的燃料，它们能提升脑细胞新陈代谢的速度，有效缓解脑疲劳。如果你想让自己总是神采奕奕，工作效率一流，就赶紧给自己制定一份理想的午餐吧。

健康厨房

海米菠菜粥

原料：海米15克，粳米100克，菠菜1棵。

做法：先将粳米洗净，海米泡水，菠菜洗净汆烫后切段；再往锅内加适量水煮沸，放入粳米、海米一起熬煮成粥，待粥熟后再放菠菜，最后加入调味料即可。

要活九十九，饭后不要走

人们常说，“饭后百步走，能活九十九”。其实，这种说法并不科学。从消化生理功能来说，饭后胃正处于充盈状态，这时必须保证胃肠道有充足的血液供应，以进行初步消化。饭后适当的休息，才能保证胃肠道得到更多的血液供应量。所以饭后散步其实是不合适的。

营养专家课堂

很多人是不适合饭后散步的。有些人体质较差，尤其是一些胃下垂患者，他们在饭后不仅不宜散步，就连一般的走动也应尽可能减少。吃过饭后，这些人可以选择在床上平卧10分钟。如果这个时候进行直立性活动，由于胃内食物充盈，很容易增加胃的振

动，加重胃的负担，引起或加重胃下垂。患心脑血管疾病的患者最忌饭后运动。因为饭后胃肠活动增加，胃肠部的血流增加，脑部的血流相应减少，很容易造成危害。

饭后散步的危害

★ 引起风寒头痛。饭后出去散步易引起风寒头痛，主要是针对于冬季而言。因为冬季室内外温差较大，人们在室内进餐的时候吃得红光满面、大汗淋漓，这个时候如果离开餐厅，在寒冷的室内行走，身体中的汗腺及皮下组织中的毛细血管会骤然收缩而引发风寒头痛。除此之外，还会加大心脏的供血负担。因此，饭后应适当静坐、闭目养神30分钟，然后再活动比较合适。

★ 容易导致消化不良。医学研究表明，很多时候人们自己觉得是吃饱了，可是，他们这时正处于“虚饱”状态，实际上营养还未被吸收进体内，身体仍处于饥饿状态。如果这个时候出去散步，会使身体中的一部分血液集中到运动系统中去，延缓了消化液的分泌，破坏了胃的正常消化，容易诱发功能性消化不良。

★ 体能透支。饭后散步，表面上是在消耗刚刚摄入的能量，实际上是在透支进餐前的体能，人体内的血液就会更多地分布于躯干、四肢等活动部位，使胃肠道血液供应量相应减少，消化酶的分泌也随之减少。

饭后不宜做的事

★ 饭后吃水果。饭后吃水果的习惯不科学，因为在食物进入胃以后，需要经过1～2小时的消化时间。如果饭后立即吃水果，就会被先前吃进的食物阻挡，致使水果不能正常地消化。时间长了，就会引起腹胀、腹泻或便秘等症状。

★ 饭后饮浓茶。茶叶中含有大量鞣酸，饭后喝茶，就会使胃中没来得及消化的蛋白质同鞣酸结合在一起形成不易消化的沉淀物，影响蛋白质的吸收。茶叶还会妨碍铁元素的吸收，长期如此，甚至能够引发缺铁性贫血。

★ 饭后洗澡。饭后洗澡会造成体表血流量增加，胃肠道的血流量便会相应减少，从而使肠胃的消化功能减弱，引起消化不良。

★ 饭后放松裤带。吃饱饭后松皮带扣的习惯不利于健康。长期如此，会造成腹腔内压的下降，逼迫胃部下垂。

★ 饭后唱卡拉OK。吃饱后人的胃容量增大，胃壁变薄，血流量增加。这时唱歌会使膈膜下移，腹腔压力增大，轻则引起消化不良，重则引发胃肠不适等其他病症。

健康厨房

彩丝金花

原料：里脊肉250克，绿豆芽、香菇适量。

做法：将里脊肉切成细丝，加调料入味后下6成热油中滑熟捞出沥油，锅留底油；放姜葱末炝锅后，将豆芽和香菇丝快速煸炒，烹料酒、米醋，下肉丝翻炒，勾芡装盘即成。

餐后不要趴在桌子上睡午觉

有不少白领女性午后喜欢趴在办公桌上小睡一会儿，以缓解工作的紧张。但是，若没有掌握好休息的方法和方式，就很容易对健康产生危害。醒来的时候，会发现枕着的手臂被压得又红又麻，不能向上抬起。虽然这种现象几分钟后就会消失，但是长此以往就易形成神经麻痹。

营养专家课堂

午睡固然重要，但是一定要采用正确的方式和方法。趴睡姿势会使身体的多处神经受到压迫，使午睡者的心中感到焦虑、睡不踏实。趴睡的姿势等于把头部的重量都压到眼球上，这样一来眼睛容易充血，造成眼压升高，使得原本就有近视的视力进一步变差。趴睡姿势所造成的影响，严重的还会导致脑供血不足，以至于影响智力。因此，对于有午觉习惯的人来说，如果不能回家睡午觉，也要尽可能地在桌子上躺着午睡，而不要趴在桌子上睡觉。

趴在桌上睡觉，危害健康

★ 影响呼吸。由于趴着睡觉的姿势使身体弯曲度增加，导致呼吸不通畅，体内氧气供应自然会不充足。压迫胸部的姿势还会诱发各种心脏疾病。

★ 大脑缺血。午饭后较多的血液要进入胃肠道，帮助消化，趴着睡觉会加重脑部的缺血，最终导致头晕、耳鸣、腿软脚麻等症状。

★ 手臂麻木、酸疼。趴在桌子上午睡，头部长时间枕在手臂上，手臂的血液循环受

阻，神经传导受影响，极易出现手臂麻木、酸疼等症状。

★ 影响消化。一般人中午饭都吃得较多，而消化掉这些食物大约需要3个小时左右。吃完午饭就趴在桌上睡午觉，容易造成胃部的胀气。

易感冒。趴在桌子上睡觉一般情况下都不会添衣，而人在睡熟之后，全身基础代谢减慢，体温调节功能亦随之下降，导致机体抵抗力降低，全身毛孔都处于张开状态。如果不注意保暖，醒来后，往往会出现鼻塞、头晕等症状。

午睡要点，要牢记！

★ 睡前不吃油腻食物，不吃得太饱。油腻食物会增加血液黏稠度，加重冠状动脉病变，加重胃消化负担。

午睡时间不要太长，以半小时至一小时为宜，睡多了由于进入深度睡眠，醒来后会感到很不舒服。

★ 午餐后不宜立即躺下午睡。午餐后大量的血液流向胃，血压下降，大脑供氧及营养明显下降，易引起大脑供血不足。一般用餐后应休息十几分钟再午睡。

午睡避免随遇而安乱睡，如在走廊上、树荫下、草地上、水泥地面上睡等。人入睡后，肌肉松弛、毛细血管扩张、汗孔张大，容易受风寒或患感冒等其他疾病。

★ 如果身体好，夜间睡眠充足者，不午睡一般不会影响身体健康。但是，对于脑力劳动者、大中小学生、体弱多病者或老人，午睡是十分必要的。

午睡醒后要进行轻度的活动。午睡后要慢慢站起，再喝一杯水，以补充血容量，稀释血液黏稠度。不要马上从事复杂和危险的工作，因刚睡醒时人常常会产生恍惚感。

健康厨房

清拌苦瓜丝

原料：苦瓜250克，辣椒油、香油各10克，盐、糖、味精各适量，蒜5瓣。

做法：先将苦瓜洗净，去籽，切丝，在开水中烫一下，入凉开水中浸凉，捞出。再将盐、辣椒油、香油、糖、蒜（捣成泥）、味精放在一起，调匀，倒在苦瓜丝中，拌匀即可。

边看电视边吃饭有损健康

随着电视节目的日益精彩，不少人为了不落下那些吸引人的故事情节，吃饭时也不愿意关掉电视，便一边吃饭，一边津津有味地看电视。确实，晚餐时间，一家人围坐在电视机前，边吃饭边看电视，实在是很温馨。可是我们要注意了，在这个全家人其乐融融的时刻，我们的身体却面临着潜在的不健康因素的影响。同吃饭时看书学习一样，这种边看电视边吃饭的习惯也不利于我们的身体健康。

营养专家课堂

边看电视边吃饭危害大

★ 容易影响食欲。影响食欲的因素，除了生理因素外还有外部因素。边吃饭边看电视，人们往往以电视为主，忽视了食物的味道，使本来已经出现的食欲因受到电视的抑制而降低或消失，久而久之就会出现营养不良现象。

★ 影响食物的消化与营养的吸收。人在吃饭时，需要有消化液和血液帮助胃肠消化食物。吃饭时看电视，大脑也需要大量的血液。这样，血液的供应就会被“分流”。结果，两方面都不能得到充分的血液，就会吃不好饭，也看不好电视。时间长了，还会出现头晕、眼花等症状。

★ 电磁辐射。电视机打开的时间过长，机内的阻燃物在高温时裂变、分解，会产生一种高浓度的有毒物质。我们在吃饭时如果吸入这些有毒物质，会对人体健康带来严重的威胁。

如何预防电视机污染

★ 经常开窗通风，可以有效地降低可吸入颗粒物和溴化二恶英等有害物质的浓度。看电视时最好每隔1小时把窗户打开，每次通风换气约10分钟。不要长时间看电视。

★ 看电视时应该在电视机的正前方，距离最好是距电视画面对角线的6～8倍。

★ 不要边看电视边吃饭，因为溴化二恶英非常容易附着在食物上。看完电视后，要用温水洗洗裸露的皮肤。

★ 电视机在使用一段时间后最好送到电视维修点，进行内部除尘处理。

选用环保型的电视机，尽可能减少污染。

健康厨房

海带炖鸡

原料：净鸡1只(约重1500克)，水发海带400克，料酒、精盐、味精、葱花、姜片、花椒、胡椒粉、花生油各适量。

做法：将鸡宰杀，去毛，去内脏，剁成块；将海带洗净，切成菱形块；将锅内放入清水，将鸡块下入锅内，上火烧沸后撇去浮沫，加入花生油、葱花、姜片、花椒、胡椒粉、料酒、海带块，炖烧至鸡肉熟烂时，加入精盐、味精，烧至鸡肉入味，即出锅装汤盆。

别用茶来解酒

古人常常“以酒浇愁”，“以茶醒酒”，认为人在豪饮沉醉时，往往陷入昏迷状态，这时如喝几杯浓茶，便可顿时清醒。其实这是一种误解。酒后喝茶不仅不能有效地解酒，经常如此还会影响健康。

营养专家课堂

酒后喝浓茶，有“醒酒”作用，这是一种误解。因人们饮酒后，酒中乙醇经过胃肠道进入血液，在肝脏中先转化为乙醛，再转化为乙酸，然后分解成二氧化碳和水，经肾排出体外。而酒后饮浓茶，茶中的咖啡碱等可迅速发挥利尿作用，从而促进尚未分解成乙酸的乙醛(对肾有较大刺激作用的物质)过早地进入肾脏，使肾脏受损影响肾功能。所以经常喝浓茶的人容易发生肾病。

喝茶不当易患病

★ 脂肪肝。酒足饭饱、大量吃荤食之后不要立即喝茶。茶叶中含有的大量鞣酸能与

蛋白质合成具有吸敛性的靶酸蛋白质。这种蛋白质能使肠道蠕动减慢，容易造成便秘，增加了有毒物质对肝脏的毒害作用，从而引起脂肪肝。

★ 肾病。许多人由于缺乏医学常识，酒后往往爱饮茶，想以之解除酒燥，化积消食，通调水道。但是由于酒味辛甘，入肝、肺二经，饮酒后阳气上升，肺气增强；茶味苦，属阴，主降。酒后饮茶，特别是饮浓茶对肾脏不利。

★ 腹痛、腹胀。喝刚摘下不足一个月的茶不利于健康。喝这种茶形、色、味上乘，品尝起来确实是一种享受。但因茶叶存放时间太短，多酚类、醇类、醛类含量较多，如果长时间饮新茶可出现腹痛、腹胀等现象。同时新茶中还含有活性较强的鞣酸、咖啡因等，过量饮新茶会使神经系统高度兴奋，可产生四肢无力、冷汗淋漓和失眠等“茶醉”现象。

以下几种人不宜喝浓茶

★ 高血压、冠心病、肾病患者。因为浓茶中的咖啡碱能使人兴奋、失眠、代谢率增高，不利于休息。此外，咖啡碱还能刺激胃肠分泌，不利于溃疡病的愈合；而茶中鞣质有收敛作用，会使肠蠕动变慢，加重便秘。

★ 处于“五期”的女性。“五期”是指：月经期、怀孕期、临产期、哺乳期和更年期。这些时期均不宜多饮茶，更不宜饮浓茶。

★ 幼儿。茶叶中含有大量的单宁，能与食物中的铁结合，形成不溶性复合物，阻止铁的吸收。不论什么品种的茶，都可使食物中铁的吸收降低1～3倍。儿童最容易发生缺铁性贫血，为不影响食物中铁的吸收，幼儿最好不要喝茶。

★ 神经衰弱、失眠症的人不宜饮茶。由于茶叶中的咖啡碱对人体的中枢神经系统有着明显的兴奋作用，饮茶尤其是饮浓茶，会使人脑处于一种过度兴奋状态而得不到休息。

★ 贫血者。因为茶叶中的鞣酸会使食物中的铁成为不被人体吸收的沉淀物，所以会导致或加重贫血。

★ 缺钙或骨折的人。因为茶叶中的生物碱类物质会抑制十二指肠对钙质的吸收，同时还能促使尿中钙的排出，使人体钙质少进多出，从而导致缺钙和骨质疏松，使骨折难以康复。

★ 患有胃溃疡的人。因为人的胃里有一种能抑制胃壁细胞分泌胃酸的磷酸二脂酶，而茶叶中的茶碱会降低磷酸二脂酶的活性，使胃壁细胞分泌大量胃酸。

正确的解酒方法

★ 花露水醒酒法。洒数滴花露水在热毛巾上，轻轻擦拭醉酒者的胸背、肘和太阳穴等处，就可明显减轻其醉意。

大白菜解酒。大白菜洗净切丝，加食醋、白糖拌匀，腌渍十分钟食用，有解酒作用。

★ 橘汁醒酒法。酒后出现头晕、头痛、恶心呕吐，吃几个橘子或饮用鲜桔汁即可缓解。

芹菜醒酒法。将适量芹菜挤汁饮服，可以醒酒，尤其可消除醉酒后的头疼脑胀，面部潮红等症状。

★ 生梨醒酒法。吃几个梨或将梨去皮切片，浸入凉开水中10分钟，吃梨饮水，可解酒。

萝卜醒酒法。将500克鲜萝卜捣碎取汁，1次饮服，或适量吃些生白萝卜，都可收醒酒之效。

★ 食盐解酒。饮酒过量，胸腹难受，可在白开水中加少许食盐饮用。

糖水醒酒法。取适量白糖用开水冲服，有解酒、醒脑的作用。

★ 牛奶醒酒法。醉酒者可饮些牛奶，以便使蛋白质凝固，保护胃黏膜，减少对酒精的吸收。

豆腐解酒。饮酒多时，再加一个豆腐做下酒菜，可促进体内的乙醇迅速排出。

★ 皮蛋醒酒法。醉酒时，取1～2只皮蛋，蘸醋服食，可以醒酒。

蛋清醒酒法。醉酒时取1～2只生鸡蛋蛋清服下，可保护胃黏膜，并减少对酒精的吸收。

★ 柿子醒酒法。酒醉后，取几只鲜柿子，去皮食用，可以醒酒。

米汤醒酒法。醉酒者可取浓米汤饮服，米汤中含有多糖类及B族维生素，有解毒醒酒之效，加入白糖饮用，疗效更好。

健康厨房

鸡汤三鲜菠菜

原料：菠菜250克，鸡片、虾仁、海参各20克，食盐、料酒、胡椒粉、生粉、色拉油、鲜汤各适量，葱、姜各少许。

做法：将鸡片、虾仁用食盐、料酒、生粉、胡椒粉上足浆，放入热水锅内焯熟。炒锅加鲜汤和调料，开锅后把菠菜煮至成熟捞出，控净余汤装盘。炒锅加底油，放入葱、姜炝锅，出香味添鲜汤、调料和辅料，开锅后调准口味，淋在菠菜上即可。

控制晚餐的热量

随着生活节奏的不断加快，很多家庭养成了早餐只草草了事、午餐简单对付或随机应变、晚餐丰盛的生活习惯。还有些人很少有时间回家吃饭，下班后就开始每天的“应酬”，吃喝几个小时；或者因为要加班而不得不把晚餐和夜宵放在一起吃，吃完后马上睡觉。医学研究表明，这些晚餐的习惯都不利于身体健康，是引起多种疾病的“罪魁祸首”，对其危害应该提高警惕。

营养专家课堂

晚餐一定要吃得合理健康，要以富含碳水化合物的食物为主。尤其应多摄入一些新鲜蔬菜，尽量减少过多的蛋白质、脂肪类食物的摄入，否则会加重肠胃负担，不利于消化吸收，从而引发多种疾病，危害健康。

晚餐与健康的关系

★ 尿道结石。晚餐食物里，含有大量的钙质。在新陈代谢过程中，一部分钙被小肠吸收利用，另一部分则滤过肾小球进入泌尿道排出体外。人体的排钙高峰常在餐后4～5小时，若晚餐过晚，排尿高峰期正处于睡眠状态，尿液潴留在膀胱中，久而久之就会形成尿道结石。

★ 猝死。晚餐过好过饱，加上饮酒过多，很容易诱发急性胰腺炎，使人在睡眠中休克，就是身强力壮的人也会因抢救不及时而造成死亡。

★ 肠癌。由于晚餐后活动较少，使得一部分的蛋白质不能被身体消化吸收。这些物质在大肠内受到厌氧菌的作用，会产生胺酶、氨、吲哚等有害物质。在睡眠时肠蠕动减少，又相对延长了这些物质在肠腔内停留的时间，从而增加肝肾的负担和对大脑的毒性刺激。久而久之很容易患大肠癌。

★ 高血压。晚餐过多进食肉类，不仅会增加胃肠负担，而且还会使血压猛然上升。

加上人在睡觉时血流速度大大减慢，大量血脂就会沉积在血管壁上，从而引起动脉硬化，也易使人得高血压病。

★ 多梦。晚餐过饱会使鼓胀的胃肠对周围器官造成压迫。胃肠、肝、胆、胰腺等在饱餐后的紧张工作会产生信息传给大脑，使大脑相应部位的细胞活跃起来。一旦兴奋的“波浪”扩散到大脑皮质的其他部位，就会诱发各种各样的梦。

晚餐不当会“惹祸”

晚餐不宜太晚。正确的吃晚餐时间应该在18点左右，这样吃完后半小时就有时间出去散步，就不至于蛋白质等在人体内大量的堆积。

★ 晚餐不宜吃得过饱。由于白天上班没时间，晚餐就成了一天中最为丰盛的一顿正餐。而事实上晚餐宜少吃。一般要求晚餐所供给的热量以不超过全日膳食总热量的30%为宜。晚餐过饱，血液中糖、氨基酸、脂肪酸的浓度就会增高，这些物质在胰岛素的作用下转化为脂肪，日久身体就会逐渐肥胖。

晚餐以素食为主。晚餐经常进食荤食的人比经常进食素食的人血脂一般要高3～4倍，而患高血脂、高血压的人如果晚餐经常进食荤食更无异于火上浇油。

健康厨房

银耳粥

原料：银耳10克，红枣5枚，大米100克，冰糖20克。

做法：将银耳放温水中泡发2小时，除去蒂头、杂质，撕成瓣状；红枣洗净，去核；大米淘洗干净；冰糖打碎成屑。将银耳、红枣、冰糖与米同放锅内，加水适量，置武火上烧沸，再用文火煮银耳至熟透即成。

晚饭后一个半小时再洗澡

洗澡时间也是有学问的。如果你吃饱饭后立即就去洗澡，不仅不利于睡眠，还会给身体健康带来危害。所以，洗澡要选择正确的时间。洗澡选在饭后一个半小时是最明智之举。因为在晚饭后约一个半小时的时

候，人体体温上升到最高，此时入浴直肠的温度可上升0.5℃~1℃，而在这种状态下入睡所需的时间可被缩短，睡眠质量就会有显著改善。

营养专家课堂

饭后，胃肠工作量大大增加，体内血液相对集中在胃、肠道，如人们此时立刻去洗澡，热水刺激皮肤，血管扩张，血流量增加，从而会使大脑血流量大大减少。另外，浴室水蒸汽含量较高，氧气含量较低，也会使人体血中含氧量减少。因此，极易使人体产生缺氧症状，轻则头晕、头疼，重则出现昏迷。尤其是患有高血压、冠心病、脑动脉硬化的人，饭后立即洗澡很可能诱发心绞痛等。

洗澡，洗出健康来

★ 肌肉疼痛、脖子僵硬时，在疼痛部位以40℃左右的热水喷冲5分钟左右，特别是容易疼痛的头、肩和腰部，可以边冲边做柔软运动，颈部前后左右转动，可促进血液循环。

手脚经常冰冷者，可用冷、热水交替冲浴，使皮肤血管扩张、促进血液循环。先用热水，充分暖身后，再用冷水冲10秒。反复5遍。全身发冷时用热水冲浴肩部和膝盖以下。冲肩部时可将喷头固定，做肩部上下运动。冲脚时，边冲边做踏步运动。

★ 急性腰痛，特别是因提重物或受撞击而闪了腰的人，不宜马上洗澡，否则会加剧疼痛。应在疼痛缓解后，在42℃的热水中浸泡10～20分钟，有助于消炎、止痛。其他腰痛可用热水在腰部周边来回冲浴，最好边冲边做腰部伸屈运动。

足部浮肿。先用热水从脚尖往脚背来回冲浴。之后再用18℃左右的冷水冲同一地方约10秒钟，可边踏步边冲，重复5次。

★ 脚部疲劳、沉重时，以43℃的热水冲浴后脚踝和脚掌心部位各3分钟。

糖尿病病人在40℃左右的温水中，其内脏功能降低，能有效地提高胰岛素的分泌。

★ 心脏病患者在洗澡时，把胸部以下的部位浸泡在40℃的温水中20分钟，能使末梢血管扩张，增加心脏的血液供应量，以防供血不足。

便秘患者在洗澡时，用手掌在腹部按顺时针方向按摩，同时腹部一鼓一收地大口呼吸，用水淋浴腹部，可治疗慢性便秘并防治痔疮。神经性便秘时，沿着肠部用43℃的热水冲3分钟左右，再用25℃的温水冲10秒钟，反复5次，可使大肠的运化活络。

★ 水温在24℃~29℃为宜。水温过高，皮肤表面的油脂更易破坏，毛细血管扩张，

加剧皮肤干燥的程度，给皮肤带来损伤，同时，还会增加心脏负担。

什么情况下不宜洗澡

★ 血压过低时不宜洗澡。因为洗澡时水温较高，可使人的血管扩张，这时低血压的人容易出现脑供血不足，发生虚脱。

★ 酒后不宜洗澡。酒精会抑制肝脏功能活动，阻碍糖原的释放。而洗澡时，人体内的葡萄糖消耗会增多。酒后洗澡，血糖得不到及时补充，容易发生头晕、眼花、全身无力，严重时还可能发生低血糖昏迷。

★ 饱餐后不宜洗澡。饱餐后洗澡，全身皮表血管被热水刺激而扩张，较多的血液流向体表，腹腔血液供应相对减少，会影响消化吸收，引起低血糖，甚至虚脱、昏倒。

★ 发烧时不应洗澡。当人的体温上升到38℃时，身体的热量消耗可增加20%，身体比较虚弱。此时洗澡，容易发生意外。

★ 脑血管病患者不宜常洗澡。洗澡时产生的热刺激，会使患者体内血流加速，进而增加血液对血管的压力。当血流通过某些局部病变部位时，容易发生血管破裂。

健康厨房

清汤龙须菜

原料：罐头龙须菜10棵，清汤750克，味精5克，盐3克，料酒3克。

做法：先将龙须菜剥去老皮，横切一刀为两段；炒勺放入清汤，加入料酒调好味，随后把龙须菜段放入汤中，将汤烧开撇去浮沫，盛入汤具中即可。

第五章
边吃饭边排毒

我们为什么要排毒

近年来，"排毒"一词颇为流行。人吃五谷，体内必然会产生一些废物，排泄不畅或不及时就会形成"毒素"，危害身体健康。国内外科学研究证明，高血压、中风、肝硬化、癌症、肝炎、糖尿病等多种疾病，都与体内器官、血液等受到各种污染毒害有关。因此，出于健康考虑，我们需要排毒。

营养专家课堂

现代社会，随着社会经济的发展和科学技术的进步，我们所处的社会环境和自然环境发生了巨大变化，同时对人体健康方面也带来一些负面影响。我们每天都处在外界毒素（例如吸入受到污染的空气）和体内毒素的双重威胁之下。其中，体内毒素是指身体消化和代谢过程中产生的副产物。如果我们身体的免疫系统正常、安全，皮肤、肾脏和结肠等排毒器官能正常运作的话，那么身体就能将这些有害物质安全地排出体外，使身体免于受到伤害。然而，因为种种原因，我们的身体可能无法正常排除毒素，一旦摄取这些毒素的速度比排除它们的速度还要快，那么就会产生"毒性"状态。

一般来讲，毒素停留在体内可以分为水溶性毒素和脂溶性毒素两种类型。人体有三大排毒器官：肾、皮肤、肠道。肾脏主要负责排泄水溶性毒素，主要有代谢产物如尿酸、尿素等。水溶性毒素主要通过尿液的形式排出体外；皮肤主要负责排泄脂溶性毒素。脂溶性毒素包括饱和脂肪酸代谢产物、激素类药物、内毒素、细胞因子、调味品、

防腐剂、农药残留物等。脂溶性毒素主要通过汗液的形式排出体外；肠道则可以排出两种类型的毒素。

当排毒器官不能及时排毒时，水溶性毒素将经由血液到达人体的软骨、滑膜和肌腱部位。毒素积累在这些部位，可引发各种类型的关节炎症，如痛风的病人就是尿酸在关节部位的积累造成的。脂溶性毒素经由血液转移到淋巴系统或各个器官的黏膜，形成息肉、囊肿、肿瘤。如各种肿瘤，便是脂溶性毒素积累的结果。各种类型的皮肤病变如暗疮、斑也是脂溶性毒素积累的结果。因此，我们需要及时排毒。

更具体一点来讲，排毒有以下诸多好处：

★ 排毒可以预防多种疾病。

★ 排毒可以使很多疾病不药而愈。

★ 排毒可以为医治杂症和顽症铺下良好基础。

★ 排毒可以改善健康状况。

★ 排毒具有美容养颜、减肥塑身的功能。

★ 排毒有助于帮助戒烟戒酒，有助于心理健康。

★ 排毒是最有效的健康减肥法，一星期可达4.5公斤或以上。

★ 排毒已经验证对经常性紧张、失眠及精神性疾病具有帮助。

★ 已经验证，排毒对过敏具有疗效。

★ 排毒可以镇心、安神。

★ 排毒可以降低胆固醇、高血压，并使之正常化。

★ 排毒可以帮助戒烟、酒、药物等。

★ 排毒是一个恢复青春的启动器，可以延缓老化。

★ 排毒是一个活力产生器，给你精力充沛。

★ 排毒可以让我们有个更和谐的性生活。

★ 排毒可以促使肠道功能恢复正常。

★ 排毒可以提高意志力，促使思维更加清晰。

★ 排毒可以促进消化功能，增进胃肠的功能。

★ 排毒可以让我们的心脏、循环器官功能亢进。

★ 排毒可以提高免疫力，预防癌症。

★ 经验证，排毒可诱导人体成长激素的分泌。

★ 排毒可以综合提高人体免疫力，促使全身各脏器功能恢复正常。

★ 排毒可以促使大肠内微生态环境正常。

★ 排毒可以打通全身排毒通道，使排毒功能恢复正常。

★ 排毒可以促使新陈代谢功能恢复正常。尤其可调节人体对脂肪、糖类、水分的代谢。

小贴士

呼吸可以排毒。呼吸不仅维持我们的生命，还可以排除体内毒素，特别是深呼吸。但我们深呼吸时，往往不自觉地挺起胸部，收缩胃部和腹部，这样肺部每次只有1/3的空间被利用。具体来讲，正确的深呼吸方法是：找一个空气清新的地方，首先放松胃部，用指尖轻轻触及；接着用鼻子平稳地深深吸气，此时指尖可感觉到胃部鼓起，直到整个胃部充满了气体；让气体在胃部停顿4秒钟，再用嘴慢慢呼气。

排毒食物大盘点

高脂肪食物、食品添加剂、杀虫剂、空气中的有毒排放物……越来越多的毒素充斥着我们的生活环境。痤疮、口臭、便秘、头疼……这些都是体内毒素积聚的信号。当健康面临威胁，排毒就成了每日必不可少的功课。当然，排毒的方式也有很多种，我们这里主要介绍一些可以帮助我们排毒的食物。

营养专家课堂

很多人大概都知道毒素积聚会引起疾病，应该排毒，却不知道那“毒”到底是什么；很多人都选择洗肠、吃药来排毒，却不知道那实在是一个严重的错误。其实，“毒素”包括各种对健康不利的物质，既有外部环境带来的，也有身体产生的。中医认为体内湿、热、痰、火、食，积聚成“毒”，其中宿便的毒素是万病之源；西医则认为人体内脂肪、糖、蛋白质等物质新陈代谢产生的废物和肠道内食物残渣腐败后的产物是体内

毒素的主要来源。一般来讲，两种观点似乎都有道理。具体到排毒，专家认为，在改善环境的同时，有意识地选择一些排毒食物，并且坚持运动才是清除毒素的正确方法。

下面，我们主要介绍一些常见的可以帮助我们排毒的食物：

绿豆。绿豆富含维生素B族、葡萄糖、蛋白质、淀粉酶、氧化酶、铁、钙、磷等多种成分。常饮绿豆汤能帮助排泄体内毒素，促进机体的正常代谢。

★ 红豆。红豆可增加肠胃蠕动，减少便秘，促进排尿。可在睡前将红豆用电饭锅炖煮浸泡一段时间，隔天将无糖的红豆汤水当开水喝，能有效促进排毒。

★ 燕麦。燕麦能滑肠通便，促使粪便体积变大、水分增加，配合纤维素促进肠胃蠕动，发挥通便排毒的作用。将蒸熟的燕麦打成汁当作饮料来喝是不错的选择。

★ 薏仁。薏仁可促进体内血液循环、水分代谢，发挥利尿消肿的效果，有助于改善水肿型肥胖。薏仁水是不错的排毒方法，直接将薏仁水煮至烂后，依照个人口味添加少许的糖，是肌肤美白的天然保养品。

★ 糙米。糙米就是全米，保留米糠，有丰富的纤维，具吸水、吸脂作用及相当的饱足感，能通肠利便，有助于排毒。每天早餐吃一碗糙米粥或来一杯糙米浆是不错的排毒方法。

★ 黑木耳。黑木耳含有的植物胶质有较强的吸附力，可吸附残留在人体消化系统内的杂质，清洁血液，经常食用还可以有效清除体内污染物质。

★ 海带。海带中的褐藻酸能减慢肠道吸收放射性元素锶的速度，使锶排出体外，因而具有预防白血病的作用。

★ 苹果。苹果中的半乳糖荃酸有助于排毒，果胶则能避免食物在肠道内腐化。

★ 草莓。草莓含有多种有机酸、果胶和矿物质，能清洁肠胃，强固肝脏。

★ 蜂蜜。蜂蜜自古就是排毒养颜的佳品，含有多种人体所需的氨基酸和维生素。常吃蜂蜜在排出毒素的同时，对防治心血管疾病和神经衰弱等症也有一定效果。

★ 芦荟。芦荟能极好地清除肠道、肝脏毒素和清理血管。芦荟中含有多种植物活性成分及多种氨基酸、维生素、多糖和矿物质成分，其中芦荟素和芦荟霍可以极好地刺激小肠蠕动，把肠道毒素排出去。

★ 姜。姜，味辛，性温，有健脾胃、解表、散寒、排毒、有利于毛囊孔开放和皮脂分泌物的排出等功效。姜中还含有多种芬芳挥发油，具有强心、健脾胃、促进血液循环的作用。口服姜后，机体慢慢吸收，皮肤发汗，从体内向外发散，自然排毒。这比人为地扩张、挤压毛孔的方法要好，能减少正常皮肤组织损伤。

★ 苦瓜。苦瓜富含蛋白质、糖类、粗纤维、维生素C、维生素B_1、维生素B_2、尼克酸、胡萝卜素、钙、铁等成分。现代医学研究发现，苦瓜中存在一种具有明显抗癌作用的活性蛋白质，这种蛋白质能够激发体内免疫系统的防御功能，增加免疫细胞的活性，清除体内的有害物质。

★ 茶叶。茶叶有很好的解毒作用。现代医学研究表明，茶叶中富含一种活性物质——茶多酚，它具有解毒作用。茶多酚作为一种天然抗氧化剂，可清除活性氧自由基，可以保健强身和延缓衰老。

★ 胡萝卜。胡萝卜素有"小人参"之称。现代医学已经证明，胡萝卜是有效的解毒食物。它不仅含有丰富的胡萝卜素，而且含有大量的维生素A和果胶，与体内的汞离子结合之后，能有效降低血液中汞离子的浓度，加速体内汞离子的排出。

★ 冬菇。冬菇含有谷氨酸等18种氨基酸。现代医学研究认为，冬菇含有多糖类物质，可以提高人体的免疫力和排毒能力，抑制癌细胞生长，增强机体的抗癌能力。

★ 黄瓜。黄瓜具有明显的清热解毒、生津止渴功效。黄瓜所含的黄瓜酸，能促进人体的新陈代谢，排出毒素。维生素C的含量比西瓜高5倍，能美白肌肤，保持肌肤弹性，抑制黑色素的形成。黄瓜还能抑制糖类物质转化为脂肪，对肺、胃、心、肝及排泄系统都非常有益。

★ 荔枝。现代医学认为，荔枝含维生素A、B_1、C，还含有果胶、游离氨基酸、蛋白质以及铁、磷、钙等多种元素。现代医学研究证明，荔枝有补肾、改善肝功能、加速毒素排除、促进细胞生成、使皮肤细嫩等作用，是排毒养颜的理想水果。

★ 芹菜。芹菜中含有的丰富纤维可以像提纯装置一样，过滤体内的废物。经常食用可以刺激身体排毒，对付由于身体毒素累积所造成的疾病，如风湿、关节炎等。此外，芹菜还可以调节体内水分的平衡，改善睡眠。

★ 山药。山药可改善消化系统，减少皮下脂肪沉积，避免肥胖，且增加免疫功能。山药以生食排毒效果最好，可将去皮白山药和菠萝切小块，一起打成汁饮用，有健胃通肠的功能。

★ 莲藕。莲藕的利尿作用能促进体内废物快速排出，藉此净化血液。莲藕冷热食用皆宜，将莲藕榨打成汁，可加一点蜂蜜调味直接饮用，也可以小火加温，加一点糖，趁温热时喝。

★ 萝卜。萝卜有很好的利尿效果，所含的纤维素也可促进排便，利于减肥。如果想利用萝卜来排毒，则适合生食，建议打成汁或以凉拌、腌渍的方式来食用。

小贴士

吃醋既可排毒也可减肥。首先，醋可消化脂肪与糖。醋里含有氨基酸和有机酸等物质，醋里面所含有的氨基酸可以促使体内过多的脂肪转变为体能消耗，还可以消化身体吸收的糖、蛋白质，让新陈代谢顺利进行。适当地喝醋，不仅可以减肥，还可以促进身体健康。其次，醋可以利尿通便。醋能促进新陈代谢，还能增加肠胃蠕动；醋有利泌尿功能，少量喝醋，可有效改善便秘宿疾。喝醋大约几周之后，便秘就会有显著的改善，身体里的废物排出去，体重就会下降。

饮食排毒的基本原则

现代都市，各种辐射、污染往往会让我们身体里积聚不少的有毒物质；日常饮食中，不科学的饮食也很容易在我们的体内积累毒素。一旦这些有毒物质达到一定的数量，就会造成对人体的损害。因此，在日常饮食中注意食用一些解毒食物，是很重要的事情。当然，在众多的解毒食物中选择适合的解毒食物也很重要。也就是说，选择解毒食物也有一定的原则。

营养专家课堂

正所谓“病从口入”。专家认为，“毒素”侵犯脏体最常见的途径有两条，即饮食不洁和饮食不节。饮食不洁主要是指食用了不清洁、不卫生或陈腐变质或有毒的食物，这些食物中或多或少地携带了“毒素”，有的只是一些微小的病菌，有的则就是蛔虫、蛲虫、寸白虫之类的寄生虫了。其实，我们现在真正清洁的食物几乎已经绝迹，化学物质已经无孔不入地冲进了我们的食物当中。饮食不节主要是指饮食没有节制，暴饮暴食，超过了人体脾胃的消化能力，可以导致饮食阻滞，脾胃损伤，出现脘腹胀闷等症；食积日久，可郁而化热，亦可聚湿生痰，久则酿成痞积。其次，经常饮食过量，不仅可导致消化不良，而且还影响气血流通，筋脉郁滞，而致各种病症。

“饮食不洁”的危害提醒我们,饮食要卫生；“饮食不节”的危害提醒我们饮食要有节制。这也就是告诉我们，从“进食的量”到“食物种类的选择”都要节制，这样才能从源头上阻止毒素的产生。

排毒饮食的八大基本原则

1、食材选择：当地、当季、盛产食物，蔬果初期以根茎花果类为主，连皮完整食用。

2、排毒早餐：一份水果，二份蔬菜，一份地瓜，一份杂粮米饭。

3、食用顺序：汤、果、菜、豆、藻、米、地瓜。

4、饮用好水：每日喝3000毫升。

5、规律生活：建立规律生活习惯，如：睡眠与用餐、运动等。

6、摄食比例：颜色、属性、质感、口感、营养五大平衡。

7、调味方法：高纤、低脂、低糖、低盐。

8、烹调方法：以水煮、炖、蒸及生食为主，避免高温及使用油类煎炸。

另外，在食物种类的选择上，我们还要遵循以下几个原则：

多吃水果蔬菜

众所周知，我们每天需要摄入大量的水果和蔬菜，它能够提供大量的人体所需维生素和矿物质，水果、蔬菜应占每天食物摄入量的1/3以上。更重要的是，用水果来排毒，也是一个不错的主意。水果中含有大量能促进肠道蠕动的营养物质，养成早上吃水果或饭前吃水果的习惯，不仅可以促进消化和减少脂肪量的摄入，其排毒效果更好。不过，每一种水果都有其不同的排毒功效，还得根据自己的实际情况，用心选择食用。

科学饮水助排毒

可以说，水是人体的万能元素，它既是营养进入细胞的载体，又是将体内废物和毒素排出细胞和人体的运送者，是身体健康之必需。研究发现，人体内水的排出，每天由毛孔蒸发掉5000毫升，由肺呼出3000毫升，通过尿液排出2000毫升。总体算起来，一般人每天由体内排出的水分达10杯之多。因此专家建议，每人每天应喝8大杯（每杯约300毫升）水。如果从事体力劳动或运动，每天的饮水量就应多加2～3杯。专家认为，科学饮水既能让我们充满活力，又有助于排毒。例如，每天早晨起床后喝一杯白开水，可以让休息了一夜的肠胃滋润一下，能促进肠道蠕动，有助于机体代谢，毒素排出，并补充睡眠中随呼吸、汗液等丧失的水分，还有利于消除疲劳，促进唾液分泌，增进食欲。因此，不要等渴了再喝水。等感到口渴了再喝水，说明身体的细胞内已经缺水了，对身体已经造成了不良影响。养成良好的饮水习惯，就会让补水成为自然。

保持酸碱及营养平衡

酸碱不平衡，体内百病生。正常情况下，由于自身的缓冲作用，人的血液PH值均保持在7.3~7.4之间。人们食用适量的酸性或碱性食品后，其中非金属元素经体内的氧化，生成阴离子酸根，在肾脏中与氨结合成铵盐，被排出体外。其中金属元素经体内的氧化，生成阳离子碱性氧化物，与二氧化碳结合成各种碳酸盐，从尿中排出。这样仍能使人的血液PH值保持在正常的范围之内，在生理上达到酸碱平衡的要求。如果饮食中各种食品搭配不当，就容易引起人体生理上酸碱平衡失调，不利于身体内毒素的排出。所以，饮食中必须注意酸性食品和碱性食品的适宜搭配，尤其应该控制酸性食品的比例。

多吃富含纤维素的食物

植物纤维素的主要作用在于能加速肠的蠕动，加速体内毒素的排泄。多吃富含纤维素的食物，还可以降低胆固醇和某些胆盐，减少血液中的葡萄糖和脂酸，有降压的作用，另外还可消灭某些致癌物质，避免患直肠癌。人吃了富含植物纤维的食物会有饱腹的感觉，又不用担心积存过剩热量，因此它还有减肥的效用。富含植物纤维的主要食物有麦麸、全麦面包、卷心菜、马铃薯、胡萝卜、苹果、莴苣、花菜、芹菜等。

多吃富含维生素的食物

要想让体内毒素排泄顺畅，首先要找到能让身体顺利排毒的营养物质，维生素A、C、E必不可少。富含此类营养物质的食物有：蔬菜类的西红柿、洋百合、甘蓝、韭菜、香菜和辣椒，鱼类中的鲭鱼，发菜、紫菜、海带、海白菜及裙带菜海藻类食物，都是上佳选择。所以，排毒还应该多吃富含维生素的食物。

小贴士

日常排毒小技巧：

1、多饮水。

2、每周吃两天素食，给肠胃休息的机会。

3、多吃新鲜和有机食品。

4、在日常饮食中控制盐分的摄入。过多的盐会导致闭尿、闭汗，引起体内水分堆积。如果你一向口味偏重，可以试试用芹菜等含有天然咸味的蔬菜替代食盐。

5、适当补充抗氧化剂。适当补充一些维生素C、E等抗氧化剂，以帮助消除体内的自由基。

6、吃东西不要太快，多咀嚼。这样能分泌较多唾液，中和各种毒性物质，引起良性连锁反应，排出更多毒素。

饮食清肠排宿便

宿便是人体肠道内一切毒素的根源。肠道内的宿便就像腐肉，又臭又脏，宿便所产生的大量毒素被人体吸收后，将降低人体免疫力，诱导各种疾病滋生，严重危害人体健康！所以，我们一定要注意保持肠道清洁。专家认为，排便不顺畅，并非只能靠泻剂等药物来改善，通过科学合理的饮食，我们也可以通畅排便。

营养专家课堂

宿便即肠道内长期停滞淤积的陈旧大便。一般3~5日不解大便而停留于肠道内的粪块叫宿便。宿便在人体内的大量积聚会对身体造成很大伤害，严重者可诱发多种疾病。例如宿便在细菌的作用下腐败、发酵，不断产生有臭味的气体，而这些恶臭的气体上窜经口腔呼出，即形成口臭；宿便中可产生22种毒素，这些毒素被肠道吸收，通过血液循环到达人体的各个部位，导致面色晦暗无光，皮肤粗糙、毛孔扩张、痤疮、皱纹；人体内的宿便堆积过多，压迫肠壁，导致肠道功能紊乱，肠蠕动变慢，排泄系统失调，从而形成习惯性、顽固性便秘；宿便还可导致粪便溃疡。较硬的粪块压迫肠腔，狭窄的肠腔及盆腔周围结构阻碍结肠扩张，使直肠或结肠受压而形成粪便溃疡，严重者可引起肠穿孔。

现代人普遍都有便秘的现象，该如何清除体内毒素，排除身体宿便呢？专家认为，排便不顺畅，并非只能靠泻剂等药物来改善，通过科学合理的饮食，我们也可以通畅排便。**以下是常见的润肠通便的食物，可以加快肠蠕动、促进排泄系统，帮助我们排出宿便。**

★ 粗米。粗米是清洁大肠的“管道工”，当其通过肠道时会吸附许多肠内的淤积物，最后将其从体内排除。

★ 南瓜。性温，味甘，中医认为有补中益气的作用。现代研究认为南瓜不仅是一种低糖低热量食品，而且所含丰富的纤维素有良好的通便作用。凡便秘之人，尤其是中老

年体弱便秘者，食之最宜。

★ 牛奶。牛奶，性平，味甘，能补虚润肠，故凡体质虚弱，或病后产后，或年老之人便秘者，皆宜食之。《滇南本草》曾说它“利大肠”，《本草纲目》也认为牛奶“润大肠，老人煮粥甚宜”。

★ 香蕉。香蕉富含寡糖，可增加肠内好菌，并含有丰富果胶，有助润肠通便，改善便秘。

★ 苹果。据现代医学研究，苹果中含有多量的纤维素和果胶。经分析，每100克苹果可含粗纤维15.3~20.6克，含果胶15~18克，这两种物质都具有良好的通便作用。纤维素难以消化，在肠道中增加容量，刺激肠壁蠕动而通便。所以，有习惯性便秘者，常食颇宜。

★ 马铃薯。适宜习惯性便秘之人食用。将马铃薯洗净后切为薄片，放入搅拌机内搅成糊状，用消毒纱布绞汁，每早空腹及午饭前各服半玻璃杯。大部分人在服用2~4天后有效，个别便秘者服用20天才有效。

★ 芝麻。润肠通便，适宜肠燥便秘之人服食。以黑芝麻炒同冬桑叶研为末，蜂蜜调和为丸，日服12~15克。

★ 海蜇。清热、化痰、消积、润肠，适宜大便燥结者食用。以海蜇30克，荸荠4个，煎水服，除可用于慢性咳嗽、吐浓痰之外，对大便干结者亦宜。

★ 海参。为清补食物，既能滋阴润燥，又能养血通便。如《药性考》中说它“降火滋肾，通肠润燥”，并介绍“治虚火燥结：海参、木耳、入猪大肠煮食”。所以，对肠燥便秘，或血虚便秘，或年老体弱便秘者，食之颇宜。

★ 肉苁蓉。有补肾、益精、润燥、滑肠的作用，尤其适宜血枯便秘和阳虚便秘之人服食。《医学广笔记》中介绍：“治高年血液枯槁，大便燥结，大肉苁蓉三两，白酒浸，洗去鳞甲切片，白汤三碗，煎一碗，顿服。”

★ 决明子。能清肝、明目、通便，适宜习惯性便秘者服用。可先将决明子500克，炒黄，每日取10~15克，沸水冲泡当茶饮。

我们再介绍几款通便效果非常明显的菜谱，希望对便秘患者或者希望排除宿便的朋友有所帮助：

润肠菜谱一：地瓜小点心

原料：地瓜1条，白木耳3朵，蜂蜜适量。

做法：地瓜去皮切块，白木耳泡软切碎后，两者一起加水煮烂，加入蜂蜜调味，当点心吃。建议一天吃2次，2餐之间吃。

提醒：地瓜属淀粉类食物，容易产生胃酸，因此胃酸过多者勿食用。

润肠菜谱二：海带木耳餐

原料：干海带半条，黑木耳3朵，香菇5朵，橄榄油、粗盐适量。

做法：海带、黑木耳和香菇，泡软切丝再加橄榄油、粗盐下锅煮熟。建议当配菜每天吃。

提醒：海带属性滑嫩，会使得受精卵着床不易，因此孕妇勿食用。

润肠菜谱三：香蕉水果汁

原料：香蕉半条、菠萝原汁300毫升.，木瓜半个。

做法：菠萝榨汁，再将香蕉切小段、木瓜削皮去籽后，三种一起用果汁机搅拌均匀。建议一天喝一次，在2餐之间。

提醒：现做现喝，不可放置超过1小时，否则果汁容易氧化，效果会递减。由于此饮品较甜、含钾量也较高，胃酸及肾功能不好者勿饮用。

润肠菜谱四：芦荟红枣饮

原料：芦荟3片，红枣15粒，寡糖20毫升，水3000毫升。

做法：芦荟削去边刺后，连皮带肉切小块，连红枣和水用大火滚后，小火续煮20分钟，滤渣加入寡糖调味。建议当作一天的解渴饮料。

提醒：芦荟滑嫩，会使受精卵着床不易，孕妇勿食用。

润肠菜谱五：菠萝酵素饮

原料：菠萝醋20毫升，液体酵素30毫升，寡糖20毫升，冷开水500毫升。

做法：将所有材料加在一起搅拌均匀，即可饮用。建议一天1~2次。

提醒：菠萝的酵素较具刺激性，容易刺激伤口，胃溃疡患者勿饮用。

润肠菜谱六：牛蒡清肠汁

原料：牛蒡原汁400毫升，香吉士汁100毫升。

做法：将牛蒡原汁加入香吉士汁中，即可饮用。建议每天空腹喝1次。

提醒：牛蒡含钾量高，肾功能不好者勿饮用。

小贴士

润肠通便小技巧：

一、药物通便：（1）生大黄9克，煎汤服，每日1次；（2）玄明粉3克，吞服，每日1次；（3）番泻叶6克（每日量），代茶泡服；（4）酚酞每片0.1克，每次1～2片。

二、“冷饮疗法”通便：定时定量饮服一些冷饮，如冷牛奶、冷开水、冷果汁、冷蜂蜜水、冷汽水等，可以刺激胃肠产生蠕动，促进肠道反射性收缩，有利于通便。尤以

早晨起床后饮服为佳。

三、腹部按摩排宿便。动作：双手并拢，十指一起朝腹部稍微用力按压，顺着肚脐周围呈∩字型走向按压，由右下腹沿着右上腹、左上腹、左下腹的顺序，一面按一面移动，每一定点均要深压10次、抖动5次、揉转5次。

一周排毒食谱

星期一

早餐：1、全麦花生吐司4片、花生酱1茶匙；2、黄瓜、番茄三色沙拉大黄瓜片、小黄瓜片、蕃茄各50克；3、稀释柳橙汁。

午餐：1、胚芽米饭半碗；2、菠菜牛肉：菠菜80克、牛肉40克、油1茶匙；3、香菇豆腐：香菇10克、豆腐1／2块、酱油、醋少量；4、萝卜清汤：白萝卜60克。

零食：1杯脱脂酸奶；2颗核桃仁。

晚餐：半碗面条，半碗清炒土豆丝，在土豆丝上加1茶匙橄榄油和少许醋，1小碗新鲜草莓。

星期二

早餐：半根香蕉，同半量杯麦片和1量杯脱脂牛奶混合而成的营养早餐，热量仅为100千卡。

午餐：1份夹着1/3茶匙豆沙、少许芝麻碎末、几片圆白菜、几片西红柿的三明治，这份三明治总热量不超过170千卡，再配上一小碗水果。

零食：10颗葡萄。

晚餐：3两瘦肉或鱼肉，1大杯柠檬汁和西红柿汁的混合蔬果汁，配1份蒜茸绿叶蔬菜。

星期三

早餐：1量杯草莓和半杯脱脂酸奶、2茶匙牛奶和1/4量杯低脂麦片混合食用。

午餐：1份由3片火鸡肉、几片莴苣、几片西红柿和2片全麦面包制成的三明治，配上2个橘子。

零食：1茶匙花生酱，1个梨、1个苹果。

晚餐：1份由1茶匙辣椒粉、1/4量杯西红柿条、1茶匙脱脂奶油、1茶匙洋葱末和3量杯火鸡肉汤的混合餐，总热量不超过100千卡，可以再吃一根热量为70千卡的水果冰棍。

星期四

早餐：1、葱花麦片咸粥：麦片（熟）

1碗、碎肉末1两、葱花少许；2、酸奶水果沙拉：苹果3片、草莓4个、香蕉l条。

午餐：1、胚芽米饭；2、百叶雪菜：百叶25克、雪菜60克、油1茶匙；3、香菜牛肉：香菜50克、牛肉2两、油1茶匙；4、紫菜蕃茄汤：蕃茄50克、紫菜少许。

零食：1杯脱脂牛奶，1茶匙麦芽和1量杯热量为100千卡的谷类高纤维饼干。

晚餐：1个花卷（油炸和夹有甜心的花卷除外），1个橙子。

星期五

早餐：1个煎蛋，3个蛋白，1片抹上1茶匙低糖果酱的全麦面包。

午餐：1、蕃茄通心面：煮熟通心面1.5碗、蕃茄50克、高丽菜50克、碎肉末1两、油1茶匙；2、柴鱼味鱼汤：豆腐2块、柴鱼少量。

零食：1大杯加了脱脂奶的无咖啡因咖啡，2大片全麦饼干。

晚餐：将3两鱼肉刷上1茶匙酱油，再加一茶匙蜂蜜，煮10~15分钟，撒上少许芝麻和几片洋葱即可出锅食用;还有1小碗由西红柿、草莓和1茶匙脱脂酸奶混合成的水果沙拉。

星期六

早餐：1个抹了2茶匙奶油芝士的全麦面包，配2两鱼肉（海洋鱼类）。

午餐：1、胚芽米饭半碗；2、咖哩鸡块：鸡块2块、洋芋40克、油1／2汤匙、咖哩粉调味；3、凉拌豆芽：绿豆芽100克、香油少许；4、香菇笋片汤：笋片50克、香菇3朵。

零食：1小袋核桃和1块低脂芝士。

晚餐：将3两去皮的水煮鸡胸肉，与1/2量杯洋葱条、大蒜末、干奶酪混合食用；1份水煮绿色蔬菜、1个柚子。

星期天

早餐：1、蕃薯稀饭：蕃薯50克、胚芽米30克；2、萝卜干炒蛋：萝卜干20克、蛋1个、油1茶匙；3、嫩豆腐1／2块4.草莓5个。

午餐：1、烤黑胡椒牛排：牛排1块（2两）、黑胡椒粉、酱油少许；2、烤马铃薯：马铃薯1个、奶油1茶匙；3、芝麻牛肉丝：牛肉丝45克、芝麻1茶匙、白醋少许。

零食：1小碗水果和1大勺脱脂酸奶，水果类型不限。

晚餐：3/4量杯米饭，2两白灼虾，1两炒扁豆，1个猕猴桃。

精选排毒菜谱

苹果葡萄干粥

原料：白米1杯，苹果1个，葡萄干2大匙，水10杯，蜂蜜4大匙。

做法：白米洗净、沥干，苹果洗净后切片去籽；锅中加水后煮开，放入白米和苹果，继续煮至滚沸后稍微搅拌，改中小火熬煮40分钟；蜂蜜、葡萄干放入碗中，倒入滚烫的粥拌匀即可。

排毒功效：苹果的清香加上葡萄干的酸甜可口，使这道粥成为消夏甜品的首选。常饮此粥还可排毒防便秘，美容养颜。

玫瑰花粥

原料：白米1杯，新鲜玫瑰花1朵，鸡汤8杯，蜂蜜适量。

做法：白米洗净、沥干，玫瑰花洗净、剥瓣备用；鸡汤加热煮沸，放入白米后继续煮至翻滚时稍加搅拌，改用中小火熬煮30分钟，加入玫瑰花瓣续煮3分钟；碗内放蜂蜜，再将滚烫的稠粥加入、拌匀后即可食用。

排毒功效：具有调经、促进血液循环、预防便秘之功效，排毒养颜首选菜谱之一。

桂圆莲子粥

原料：圆糯米60克，桂圆肉10克，去心莲子20克，红枣6克，冰糖适量。

做法：先将莲子洗净，红枣去核，圆糯米洗净，浸泡在水中；莲子与圆糯米加600毫升的水，用小火煮40分钟，加入桂圆肉、红枣再熬煮15分钟；最后加冰糖适量，即可食用。

排毒功效：桂圆肉性温味甘、补血安神；莲子性平味甘、补脾益肾；红枣性平味甘、补益脾胃；糯米性温味甘、补中益气。此粥也是排毒养颜常备粥品之一。

玉瓜莲子排毒粥

原料：白米2杯，莲子50克，冬瓜200克，姜丝少许，葱花少许，盐少许。

做法：白米、莲子洗净，冬瓜去皮切丁备用；先将白米、莲子加8杯水（量米的杯子）煮熟；将冬瓜、姜丝放入锅中，加盐调味，煮至冬瓜软熟；食用前撒上葱花。

排毒功效：清热排毒兼宁神定心，提升脾胃功能，此粥清爽不油腻，最适合盛暑之际品尝。

黄豆香卤海带

原料：黄豆，海带，酱油，水，芝麻，八角，茶籽油、糖、姜末各适量。

制作方法：海带洗净浸泡30分钟，黄豆泡水3小时；海带、黄豆与调味料下锅卤20分钟，至汤汁收干；海带顺向切成4厘米长的段，将黄豆摆于海带上，黄豆香卤海带即成。

排毒功效：海带的碘化物被人体吸收后，能加速病变和炎症渗出物的排除，有降血压、防止动脉硬化、促进有害物质排泄的作用。

南北杏银耳煲猪腱

原料：猪腱400克，南北杏20克，水发银耳250克，水3500毫升，绍兴酒少许，盐适量。

制作方法：将南北杏用水浸泡20分钟，银耳去蒂；将猪腱切片放入锅中，再加南北杏、水、绍兴酒先煲40分钟；待出味后再加入银耳煲30分钟，最后加入盐调味，南北杏银耳煲猪腱即成。

排毒功效：清热润肺、清肠排毒、调养生机、润肠通便、改善体质。

双菇苦瓜丝

原料：苦瓜150克，香菇100克，金针菇100克，姜、酱油、糖、香油各适量。

制作方法：将苦瓜顺丝切成细丝，姜切成细丝；香菇浸软切丝，金针菇切去尾端洗净；油爆姜丝后，加入苦瓜丝、香菇丝及盐，同炒至苦瓜丝变软；将金针

菇加入同炒，最后加入调味料炒匀，双菇苦瓜丝即成。

排毒功效：苦瓜可增加免疫细胞的活性，消除体内的有害物质。

糯米苹果盏

原料：苹果、糯米、陈皮各适量。

制作方法：苹果煮六分熟，挖空心备用；糯米先泡开，放入苹果中，再在苹果中加入陈皮和糖；一起上锅蒸熟透，糯米苹果盏即成。

排毒功效：苹果含有丰富的膳食纤维和半乳糖醛酸，对排毒很有帮助。

番茄色拉

原料：中等红番茄4个，苜蓿芽1/2杯，菠菜250克，橄榄油10毫升，盐1/4茶匙，酱汁、色拉酱各5大匙。

做法：把番茄蒂切掉，然后由此处开洞，挖掉番茄内的籽；菠菜洗净，用开水汆烫，把水分沥干后待凉，然后切碎并加入橄榄油和盐，搅拌均匀；把上项食材再加上苜蓿芽，一齐放入中空的番茄内，最后淋上色拉酱，番茄色拉就做好了。

排毒功效：番茄含有大量的维生素C，有很好的解毒作用，而苜蓿芽和菠菜的纤维素丰富，也可以促进消化，对于便秘的人来说，是一道很好的通便菜肴。

鱼腥草解毒茶

原料：鱼腥草（干）50~100克，红枣15粒。

做法：先将鱼腥草洗干净，红枣去核；二者加水3000毫升，烧开后小火再煮20分钟，滤渣之后即可饮用。

排毒功效：利尿解毒效果明显，使皮肤恢复靓丽。

麦芽排毒奶

原料：胡萝卜、水果、小麦芽各适量。

做法：将胡萝卜、水果洗净切片；将已经发芽1厘米的小麦洗净；将以上材料放入榨汁机榨汁。

排毒功效：清热解毒，增强体质，补充元气。

多酚排毒汁

原料：乌梅20克，山楂20克，陈皮20克，桑葚20克，甘草10克，柠檬汁5毫升，冰糖10克。

做法：将乌梅、山楂、陈皮、甘草加水800毫升煮开后冷却；再加入桑葚果或汁、柠檬原汁；放入果汁机打成汁。

排毒功效：排除脂肪细胞霉素。

雪梨百合羹

原料：雪梨（2个），百合。

做法：首先将百合（10~20克）洗净、泡软；其次，将梨切块，加水，小火慢炖至极烂；最后，加冰糖适量即可。

排毒功效：滋阴润肺，清热化痰。

枸杞明目排毒汤

原料：枸杞子11克，新鲜枸杞叶225克，盐2小匙。

做法：枸杞子以清水泡软，枸杞叶挑去老叶，一手握住梗端，一手逆向顺着梗，即能将叶子完整快速取下，洗净，沥干。煮锅中加4碗水煮沸，入枸杞煮开后，改小火熬3分钟左右再入枸杞叶，煮滚后即可关火。可加盐调味，或取其自然甜味。

排毒功效：本汤品助益生长发育、补充体能，维护视力，消除疲劳，改善腰膝酸软、头晕、性能力失调等现象。

双菇排毒汤

原料：香菇50克，金针菇50克，口蘑50克，西芹100克，胡萝卜50克，蚝油1汤匙，淀粉少许，葱段1根，盐适量。

做法：西芹、胡萝卜洗净切丝，香菇、金针菇、口蘑洗净备用。锅中加水烧热，放入以上原料焯一下，捞出后放冷水中浸泡备用。油烧热后放葱段炝锅，再倒入蚝油和原料中火煸炒，如干锅可放少许水，再放入淀粉勾芡炒匀即可。

排毒功效：清热润肺、清肠排毒。

鲜荷叶老冬瓜汤

原料：荷叶2块，老冬瓜1500克，炒扁豆12克，薏仁12克。

做法：洗净汤料，稍用清水浸泡片刻；老冬瓜连皮、仁切成大块，并连同新鲜荷叶等一起放置瓦煲内，加入清水1800毫升，旺火煮沸后，改用文火煲至2个半小时，入盐即可。

排毒功效：清暑消热、生津止渴。

绿豆冬瓜汤

原料：冬瓜500克，当年产绿豆150克，葱15克，生姜5克，精盐少许，鲜汤500克。

做法：汤锅洗净置旺火上，添入鲜汤烧沸，撇去泡沫。生姜洗净拍破，放入锅内；葱洗净入锅；绿豆洗净，去除浮于水面上的豆皮，放入汤锅内炖熟。冬瓜去皮去瓤，洗净切块，待绿豆熟后投入汤锅内，烧至熟而不烂时，撒入盐，起锅即成。

排毒功效：营养价值高，有清热利水、解渴、祛暑的功效。

菠菜银耳汤

原料：菠菜150克，银耳20克，香葱15克，盐、味精、香油各少许。

做法：菠菜洗净切段，用开水余一下；银耳用温水泡软，洗去泥沙，择成小朵；香葱去根须洗净，切成细末。锅内放入银耳，倒入适量清水，用大火煮沸后再加菠菜煮沸，加入盐、味精、香葱末，淋上香油即成。

排毒功效：生津润燥、通便去火。

甘蓝宁心汤

原料：甘蓝150克，百合干、莲子肉各20克，红枣、冰糖各15克，葱、姜、盐、香油少许。

做法：百合干、莲子肉、红枣、葱丝、姜片、冰糖放入锅内，加适量清水煮沸至熟软，加入甘蓝块煮沸，淋入香油即可食用。

排毒功效：润肺化痰、消除疲劳。

白菜萝卜汤

原料：大白菜叶子2片，白萝卜、胡萝卜各80克，豆腐半块（约200克），香菜末适量。辣椒酱1小勺，清汤1碗，盐、鸡精各适量。

做法：将大白菜、白萝卜、胡萝卜与豆腐洗净，切成大小相仿的长条，在沸水中焯一下捞出待用。锅置火上，放入适量油烧至五成热，炒香辣椒酱后倒入清汤，把白萝卜、胡萝卜、豆腐一起放入锅中，大火煮开后加入大白菜，再次煮开，用盐、味精调味，最后撒上香菜末，盛出即可。

排毒功效：帮助排泄体内毒素，促进机体的正常代谢。

南瓜海带汤

原料：南瓜1斤，海带4两，瘦肉2两。

做法：南瓜老的须去皮、去瓤及籽仁，嫩的不用去皮及其他，只须洗净切件，海带先浸软切段，瘦肉原件洗净，一齐煲三小时，汤清甜，瓜肉香滑。

排毒功效：南瓜味甘、性寒，含维生素B、C，营养丰富，能充饥去热、除虫、定喘，加海带可以减肥，也能帮助排泄体内毒素，促进机体的正常代谢。

百合蜜枣汤

原料：猪肺1个，光杏、百合、蜜枣各适量。

做法：猪肺买回来后，用水喉套入猪肺气门，放入清水充满整个肺脏，冲水将内脏血液杂物至干净后，整个放入瓦煲，加上各药物，煲三至四小时，将猪肺切块，加调味，上碟作菜，汤另饮。

排毒功效：百合为清凉退热要药，润肺宁神，清热止咳，补中益气，以多用途见称，兼治肺、气管出血，加杏仁，除痰润肺，去风散寒，治气急，平喘。此汤润肠通便，能帮助排泄体内毒素。

冬瓜苡仁汤

原料：冬瓜一斤，瘦肉半斤，蚝豉四枚。

药物：苡仁四钱，芡实三钱。

做法：冬瓜去皮，用生晒蚝豉，瘦肉原件洗净，加上各药材，放四至五碗

水，煲三小时。

排毒功效：身体燥热且困湿、风湿骨痛、肠胃不适、双脚浮肿、肝热黄疸、小便不利者宜饮用此汤。

丝瓜豆腐鱼头汤

原料：丝瓜1斤，鲜鱼头1个，豆腐3块，生姜3片。

做法：丝瓜去角边，洗净切角形；鱼头洗净，切开两边；豆腐用清水略洗。将鱼头和生姜放入煲里，注入适量滚水，旺火煲10分钟，放入豆腐和丝瓜，再用文火煲15分钟，调味食用。

排毒功效：清热泻火，养阴生津，凉血解毒，洁肤除斑，通经络，化痰。用于热病、暑热烦渴、痰喘咳嗽、筋脉酸痛、气血阻滞。

冬瓜鲩鱼汤

原料：冬瓜1斤，鲩鱼半斤左右，料酒、精盐、葱段、姜片、生油、鸡粉各适量。

做法：将鲩鱼去鳞、鳃、内脏，洗净。将冬瓜去皮、瓤，切成块。炒锅加油烧热，放鱼稍煎。加入料酒、冬瓜、姜、清水，煮至鱼熟烂入味，加精盐、葱、鸡粉调味即可食用。

排毒功效：清热解毒、利水消肿，平肝，祛风、除热。用于减肥、润肤健肤。

下部
特定人群的膳食指南



第六章
怀孕妈妈的膳食营养

怀孕早期要补充足够的叶酸

妊娠的前4周是胎儿神经管分化和形成的重要时期，这个时期营养缺乏可增加胎儿发生神经管畸形及早产的危险，此外还可导致眼、口唇、腭、胃肠道、心血管、肾、骨骼等器官的畸形发生。育龄妇女应在孕前3个月开始，适当多摄入富含叶酸的动物肝脏、深绿色蔬菜及豆类食物。

营养专家课堂

叶酸是一种水溶性的维生素，是蛋白质和核酸合成的必需因子，氨基酸代谢以及大脑中长链脂肪酸如DNA的代谢等都少不了它，其在人体内具有不可或缺的作用。因此，育龄妇女至少应在孕前3个月开始每日服用叶酸。

叶酸补充的关键期

胎儿期内，脑的发育最早也最为迅速，怀孕早期（3～6周）正是胎儿中枢神经系统生长发育的关键时期。妊娠第4周末胚胎就形成了原始脑泡，虽然在第8周时胎儿的身长只有3公分左右，体重也只增加2克多，但是这时候他的脑细胞增殖迅速，最易受到致畸因素的影响。如果在此关键时期补充叶酸，可使胎儿患神经管畸形的危险减少50%～70%。

每天补充600毫克

人体内叶酸总量约5～6毫克，但人体不能自己合成叶酸，只能从食物中摄取，加以

消化吸收。宝宝在妈妈体内不断生长发育，妈妈摄取的叶酸通过胎盘转运给他，胎盘组织与子宫的不断增长，叶酸的需求量越来越大，如不能有意识地补充，会使叶酸水平降低。专家认为，孕妈妈每天需补充600～800微克叶酸才能满足宝宝生长需求和自身需要。

通过叶酸增补剂来补充

叶酸虽然在蔬菜中含量很高，但在烹饪过程中极易被破坏，最后能进入人体被吸收利用的很少，所以必须用药物补充。但医院、药店中的常规叶酸片是用来治疗叶酸缺乏症的，单位药量大，而孕妇每天需要补充的叶酸量一般为0.4毫克，孕妇必须服用针对孕妇的叶酸增补剂（每片含量0.4毫克）才安全，如果过量服用可能对胎儿不利。

在医生或保健人员指导下服用

一定要在医生或保健人员的指导下服用叶酸，切忌滥用，尤其不能用普通的叶酸片代替叶酸增补剂。“叶酸片”并不是预防胎儿神经管畸形的药物，而是用于治疗贫血的药物，如果孕妇长期服用高浓度的叶酸，不但起不到预防胎儿畸形的作用，反而会对孕妇和胎儿造成严重不良后果。

小贴士

富含叶酸的食物有以下几类：

绿色蔬菜：莴苣、菠菜、西蓝花、西红柿、胡萝卜、青菜、龙须菜、花椰菜、油菜、小白菜、扁豆、豆荚、蘑菇等。

新鲜水果：橘子、草莓、樱桃、香蕉、柠檬、桃子、李、杏、杨梅、海棠、酸枣、山楂、石榴、葡萄、猕猴桃、梨、胡桃等。

动物食品：动物的肝脏、肾脏、禽肉及蛋类，如猪肝、鸡肉、牛肉、羊肉等。

豆类、坚果类食品：黄豆、豆制品、核桃、腰果、栗子、杏仁、松子等。

谷物类：大麦、米糠、小麦胚芽、糙米等。

正确饮食帮你减轻妊娠反应

妊娠早期，大约停经6周左右，约有半数以上妇女会感到头晕、乏力、倦怠嗜睡，并且食欲减退，有些人还可能出现恶心、呕吐等症状。其症状多在清晨或胃内空虚时发生，不能闻油腻味或其他异味，否则呕吐立即发作，这些都是生理性妊娠反应，一般在妊娠3个月后自然消失。早孕反应导致的摄食量减少还可能引起B族维生素缺乏，进而加重妊娠反应；呕吐者还可引起体内水及电解质丢失和紊乱；呕吐严重不能进食者，易导致体内脂肪分解，出现酮症酸中毒，影响胎儿神经系统的发育。

营养专家课堂

严重的妊娠反应可影响胎儿的发育，所以在孕早期的时候，应当注意正确饮食，以帮助你减轻妊娠反应。

清淡为主

针对妊娠反应，膳食应以清淡为宜，选择易消化、能增进食欲的食物。清淡、适口的食物能增进食欲，易于消化，并有利于降低孕早期的妊娠反应，使孕妇尽可能地摄取食物，满足其对营养的需要。

多吃水果

水果含有一定量的碳水化合物、丰富的无机盐类和维生素。怀孕妈妈多吃水果，可以减轻妊娠反应，促进食欲，对胎儿的健康成长有好处。然而，有些怀孕妈妈为了生一个健康、漂亮、皮肤白净的宝宝，几乎把水果当饭吃，这种饮食是极不科学的。

少吃多餐

孕早期妇女应少食多餐，尤其是呕吐严重的孕妇，进食可不受时间限制，坚持在呕吐之间进食。为增加进食量，保证能量的摄入，应尽量适应妊娠反应引起的饮食习惯的短期改变，照顾孕妇个人的嗜好，不要片面追求食物的营养价值，待妊娠反应停止后，

逐渐纠正，并逐步过渡到平衡膳食。

补充维生素B族

对于一般的妊娠反应，可在保健医生指导下补充适量的B族维生素，以减轻妊娠反应的症状。怀孕早期妇女应注意适当多吃蔬菜、水果、牛奶等富含维生素和矿物质的食物。为减轻恶心、呕吐的症状，可进食面包干、馒头、饼干、鸡蛋等。

睡前可加餐

进食以后卧床休息半小时可使呕吐症状减轻。晚上反应较轻时，食量宜增加，食物要多样化，必要时睡前可适量加餐，以满足孕妇和胎儿的营养需要。

先简单后多样

孕妇的食物应先简单后多样化，尽可能照顾孕妇的饮食习惯和爱好，如酸的、甜的、咸的、辣的，任其选用。

小贴士

生姜可以减轻妊娠反应。因为维生素B_6能够明显减轻妊娠反应，而姜的作用效果与维生素B_6很接近，食用少量生姜可以减轻孕妇的妊娠反应。因此，孕妇可以在产生妊娠反应时，取鲜生姜1片，放口中咀嚼。

怀孕妈妈需摄入足够的碳水化合物

孕妇每日所需要的热量有50%～60%来自碳水化合物，孕妇对碳水化合物的摄取量一般应比孕前增加50～100克为宜。如果在怀孕的中晚期每周增加体重350克，说明碳水化合物摄入量合适；如果体重增加过多（水肿因素除外）则应适当减少碳水化合物的摄入量，避免胎儿生长过大，造成分娩时的困难。

营养专家课堂

碳水化合物就是人们每天所吃的主食，是胎儿新陈代谢必需的营养素，用于胎儿呼吸。因此，怀孕妈妈每天必须摄入足够的碳水化合物，以免影响胎儿代谢，妨碍其正常

生长。摄入足够的碳水化合物有以下几个优点：

供给能量

每克葡萄糖产热16千焦（4千卡），人体摄入的碳水化合物在体内经消化变成葡萄糖或其他单糖参加机体代谢。每个人膳食中碳水化合物的比例没有具体规定数量，我国营养专家认为碳水化合物产生热量以占总热量的60%～65%为宜。平时摄入的碳水化合物主要是多糖，在米、面等主食中含量较高。摄入碳水化合物的同时，还能获得蛋白质、脂类、维生素、矿物质、膳食纤维等其他营养物质。而摄入单糖或双糖，例如蔗糖，除能补充热量外，不能补充其他营养素。

构成细胞和组织

每个细胞都有碳水化合物，其含量为2%～10%，主要以糖脂、糖蛋白和蛋白多糖的形式存在，分布在细胞膜、细胞器膜、细胞浆以及细胞间质中。

节省蛋白质

食物中如果碳水化合物不足，机体将不得不动用蛋白质来满足机体活动所需的能量，这将影响机体用蛋白质合成新的蛋白质和进行组织更新。怀孕妈妈完全不吃主食，只吃肉类是不适宜的，因为肉类中含碳水化合物很少，这样机体组织将用蛋白质产热，对机体没有好处。

维持脑细胞的正常功能

葡萄糖是维持大脑正常功能的必需营养素，当血糖浓度下降时，脑组织可因缺乏能源而使脑细胞功能受损，造成脑功能障碍，并出现头晕、心悸、出冷汗、甚至昏迷等症状。

其他

碳水化合物中的糖蛋白和蛋白多糖有润滑作用。另外它可控制细胞膜的通透性，并且是一些合成生物大分子物质的前体，如嘌呤、嘧啶、胆固醇等。

你知道吗？

碳水化合物是为人体提供热能的3种主要的营养素中最廉价的营养素。碳水化合物是免疫细胞最重要的食物，它存在于大米及其他富含淀粉的食物中。怀孕期是一个特别的时期，摄取充足均衡的营养对尚未出生的孩子的健康有着深远的影响。这时，需要更多的碳水化合物、蛋白质和B族维生素，这些都需要从大米、玉米、面粉等主食及肉类中获取。

注意肉、鱼、蛋、禽的合理搭配

从孕中期开始，胎儿进入快速生长发育期，直至分娩。母体要为产后泌乳开始储备能量以及营养素。因此，孕妇在孕中末期均需要相应增加食物量，尤其是鱼、肉、蛋、禽的合理搭配，以满足孕妇显著增加的营养素需要。

营养专家课堂

从怀孕时期开始，增加鱼、蛋、禽、瘦肉的摄入量，是增加孕妇营养的重要保证。

从孕中期开始增加鱼、蛋、禽、瘦肉的摄入

孕中期开始，孕妇体重进入快速增长期。孕妇体重的明显增加是从怀孕10周开始直至分娩，怀孕10周～20周，增重3350克；怀孕20周～30周，增重4500 克；怀孕30周～40周，增重4000 克。从怀孕10周开始，周平均增重335克～400克。因此，孕期食物摄入量和营养量的增加应从孕中期开始。

肉、鱼、蛋、禽的搭配要合理

孕妇体重增加的构成包括胎儿、胎盘、羊水、子宫、乳腺、血液等，而能量和蛋白质需要的增加是体重增加的物质基础。建议孕妈妈注意肉、鱼、蛋、禽的合理搭配，从孕中期开始，每日增加0.48千焦（200千卡）的热量；建议从孕中期每天增加蛋白质15克，孕末期每日增加蛋白质20克。也就是说，从孕中期开始，孕妇每日应增加总量约50～100克的肉、鱼、蛋、禽类食物，以满足孕妇及胎儿成长发育对优质蛋白质的需要。

孕期选择动物性食物应首选鱼类

人类脑组织是全身含磷脂最多的组织。从怀孕20周开始，胎儿脑细胞分裂加快加速，作为脑细胞结构和功能成分的磷脂需要量增加，而磷脂上的长链多不饱和脂肪酸如花生四烯酸（ARA）、二十二碳六烯酸（DHA）是脑细胞生长和发育所必需的物质。大量的研究证实，孕中、末期妇女缺乏ARA、DHA，其血浆中ARA、DHA的水平会下降。

此外，鱼类的脂肪含量相对较低，选择鱼类可避免因孕中、末期动物性食物摄入量增加而引起的脂肪和能量摄入过多的问题。因此将鱼类排在动物性食物之首位，充分考虑到了孕妇在孕中期以及末期对n-3多不饱和脂肪酸的特别需要。

小贴士

鱼、蛋、禽、瘦肉是优质蛋白质的良好来源，其中鱼类除了提供优质蛋白质之外，还可提供n-3多不饱和脂肪酸（如二十二碳六烯酸），这对怀孕20周后胎儿的脑和视网膜功能的发育极为重要。蛋类尤其是蛋黄是卵磷脂、维生素A和维生素B_2的良好来源。建议从孕中、末期每日增加总计50～100克的鱼、蛋、禽、瘦肉的摄入量。鱼类作为动物性食物的首选，每周最好摄入2～3次，每天还应食用1个鸡蛋。除使用加碘盐外，每周至少应进食一次海产品，以满足孕妇对碘的需要。

怀孕妈妈要增加奶制品的摄入

怀孕20周后胎儿骨骼生长加快，怀孕28周后胎儿骨骼开始钙化，仅胎儿体内每日就需沉积约110毫克的钙，钙需要量明显增加。孕期吃传统中国膳食（不含牛奶）的妇女，产后骨密度比同龄非孕妇女下降16%，并且孕期低钙摄入也会增加孕妇患有妊娠高血压综合症的危险。

营养专家课堂

当你晋升为一名孕妈妈后，最重要的就是把身体调整到最佳状态，而调整的第一步就应该是适当增加营养，尤其是增加奶制品的摄入量。

牛奶的营养成分

牛奶中约含有30%的蛋白质。奶中所含蛋白质属优质蛋白质，消化吸收率和利用率都很高。牛奶中的脂肪含量约为30%，均匀分布在乳浆中，容易消化吸收，其中含有人体必需的重要的脂肪酸。牛奶中所含碳水化合物为乳糖，其含量比人乳低。乳糖有调节胃酸、促进胃肠蠕动的作用，有利于钙的吸收和消化液的分泌。由于乳糖能促进肠道乳

酸菌的繁殖，从而能抑制腐败菌的生长，有利于改善胃肠功能。牛奶中无机盐含量约占0.6%～0.7%，富含钙、磷、钾，其中钙含量尤为丰富，容易消化吸收。但牛奶中铁含量较低，每升仅含3毫克。牛奶中含有一定量的维生素A，但维生素B_1、维生素C含量很少，维生素D的含量也不多。

奶制品的种类

奶类是营养成分齐全、容易消化吸收的天然食物，可分为鲜奶及由鲜奶加工制成的炼乳、奶粉、调制奶粉、奶油及奶酪等奶制品。

根据孕妈妈自身特点选择奶制品

选择牛奶时，可根据孕妇的口味和喜好，以保护她们的食欲。此外要注意，如果孕妇食量过小，膳食能量不足，可在牛奶中加3%～5%的糖；孕妇血糖偏高的，应选择无糖奶或无糖脱脂奶；孕妇体重超重或肥胖时，可选择无糖脱脂奶；孕妇如有乳糖不耐症，可选择酸奶或由服用少量鲜牛奶、纯牛奶开始，逐渐适应后再加量。当孕妇发生肾功能低下时，应适当减少摄入量，或根据医生、临床营养师的饮食医嘱，合理调整饮食内容。

补充足够量的奶制品

怀孕妈妈究竟喝多少奶才合适呢？一般推荐，怀孕妈妈在怀孕中期以后，每天要喝300～500 毫升牛奶（约1～2袋），以补充钙和蛋白质。同时，还可以补充一些其他的营养素，如维生素、矿物质等。那些孕早期还没有喝牛奶的孕妇，现在就要赶快行动了。而有些不喜欢奶味的怀孕妈妈，也应为了肚子里的宝宝，克服饮食偏好，坚持每天喝奶。

酸奶牛奶，交替饮用

有人说，孕妇不能喝酸奶，只能喝牛奶。其实不然，只要不是妊娠反应过大的孕妇，两者交替着喝补钙效果会更好。牛奶本身含钙丰富，且容易被机体吸收，因此，孕妇最好每天喝250～500毫升牛奶，以满足孕期对钙需求量的增加。而酸奶是鲜奶经过乳酸菌发酵制成的，在营养价值上不仅和鲜牛奶一样，还有抑制腐败菌繁殖、减少它在肠道中产生毒素的作用。

小贴士

奶及奶制品富含蛋白质，对孕期蛋白质的补充具有重要意义，同时它也是钙的良好来源。由于中国传统膳食不含或少有奶制品，每日膳食钙的摄入量不到适宜摄入量的一半。因此，从孕中期开始，孕妈妈每日至少应摄入250毫升的牛奶或相当量的奶制品及补充300毫克的钙，或喝450～500毫升的低脂牛奶，以满足孕期对钙的需要。

含铁丰富的食物有益母子健康

中国准妈妈缺铁的现象较为普遍，30%左右的孕妇贫血。胎儿出生时体内贮存铁约300毫克，能满足婴儿出生后4～5个月的需要。由于妊娠血容量要增加，以供给胎儿生长过程中所需铁及胎盘中的血液循环，补偿分娩失血及保证产后哺乳，准妈妈需在孕中期开始补充铁质。如果准妈妈缺铁，会使胎儿体内铁贮存减少，出生后易患缺铁性贫血。

营养专家课堂

补铁可以使贫血孕妇血红蛋白恢复正常，提高无贫血孕妇的铁储备。因此，孕妈妈应该注意补铁。

多吃富含铁元素的食物

生活中有两种类型的铁，一种是存在于动物性食物中的铁，较易吸收，不易破坏；另一种是存在于植物性食物中的铁，人体不易吸收，并且易受很多因素影响，如食物纤维、鞣酸、蛋白质等。动物性食物如肝、肾、血、心、肚等动物内脏，含铁特别丰富，而且吸收率高。其次为瘦肉、蛋黄、河海产品，如鱼子、虾子等。植物性食物中，以紫菜、海带、黄豆、黑豆、豆腐、红枣、黑木耳等含铁较高，但吸收率没有上述动物性食物高。植物性食物如能同肉类或富含维生素C的蔬菜、水果共同进食，可大大促进铁的吸收。

多吃富含优质蛋白质的食物

在蛋白质营养不良时切忌盲目补铁，以免为细菌或病毒提供养分，如瘦肉、蛋等，可促进铁的吸收。

补充维生素

适当吃些富含维生素C的蔬菜和水果，如韭菜、芹菜叶、柑桔、猕猴桃、番茄、大枣、橘子以及其他各种新鲜蔬菜等，维生素C可大大促进人体对铁的吸收。

食用“铁”强化食品

例如强化“铁”的豆浆、奶粉、米粉等。这些食品在营养标签或标识上都有说明，应注意细心选择。

在烹调方法上需注意荤素、果蔬搭配

能提高人体对植物性食物铁的吸收率，而且新鲜水果、蔬菜含大量维生素C，也可以增加铁的吸收。如黑木耳炒肉末，可提高黑木耳中的铁吸收率；将猪血与豆腐加醋做成酸味汤，血和醋均可使豆腐中的铁吸收率增加。

用铁锅、铁铲烹调食品

可以使脱落下来的铁分子与食物结合，增加铁的摄入及吸收率。在用铁锅炒菜时，可适当加些醋，使铁成为二价铁，促进铁的吸收利用。

孕妈妈间断、小剂量药物补铁

间断和小剂量补铁对孕妈妈来说是可行的。具体方法分别是：间断法是从孕期13周开始，至35～38周结束，每周服硫酸亚铁1次，每次0.4克，于饭后服用。小剂量法是在怀孕32～36周开始补充铁剂，每日口服硫酸亚铁0.4克，于饭后服用，每日仅1次。

小贴士

怀孕期间，孕妇对铁的需要量增加，以便产生更多的血提供给胎儿。特别是怀孕中期以后，除了满足孕妇本身和胎儿生长发育的需要外，胎儿在妊娠后期逐渐将从母体获得的铁储存于肝脏内，这样可保证胎儿在出生后4个月内生长发育的需要。所以，怀孕期间的需铁量通常是平时的2倍。孕期每日需要量为：孕早期15毫克，孕中期25毫克，孕晚期35毫克。

改变不良饮食习惯

每个人都有自己的饮食习惯，更何况是怀孕妈妈了。但是在妊娠期间，不良的饮食习惯不仅会影响到孕妈妈的健康，更有可能对腹中的宝宝造成不良的影响。孕妈妈在哺乳期内饮食结构不合理，更是造成幼儿视力发育障碍的原因之一。因为，怀孕妈妈在哺乳期摄入过多的脂肪类食物，会导致身体中的锌缺乏；如果怀孕妈妈不重视对豆制品和胡萝卜素的摄入，会导致所提供给孩子的各类营养的不足，会给孩子将来视力发育带来影响。因此，建议怀孕妈妈要做到均衡营养。

营养专家课堂

孕妇作为特殊人群，在日常的生活饮食中，注意加强营养，适量吃一些营养丰富的食物是应该的。但由于孕妇的生理特点，应注意下列饮食习惯带来的危害：

高脂肪饮食

孕妇大量食用高脂肪食品会增加下一代患生殖器官癌症的危险；会使大肠内的胆酸和中性胆固醇浓度增加，可诱发结肠癌。

高蛋白食品

过多的摄入蛋白质，人体内会产生大量的硫化氢、组织胺等有害物质，可使血中氮质增高，加重肾脏排泄的压力。

高糖饮食

血糖偏高会促使胎儿巨大，胎儿畸形率增高，胎儿出生后易发生低血糖抽搐。摄入过多的糖分会削弱人体的抵抗力使孕妇容易感染，不利于优生。

高钙饮食

孕妇盲目增加高钙饮食，大量饮用牛奶，服钙片、维生素D等对胎儿有害无益。一般来说，孕妇的钙并不需要特别补充，只要从日常的鱼、肉、蛋等食物中合理摄取就已经够了。

过度咸食

有些孕妇由于饮食习惯嗜好咸食。现代医学研究认为，吃盐量与高血压发病率有一定关系，食盐摄入越多，高血压病的发病率也越高。

滥服温热补品

孕妇由于代谢旺盛，全身的血液循环系统血流量明显增加，心脏负担加重，血管也处于扩张、充血状态。分泌的醛固醇增加，容易导致水、钠滞留而产生水肿、高血压等病症。在这种情况下，如果孕妇经常服用温热性的补药、补品，势必导致阴虚阳亢、气机失调、气盛阴耗、血热妄行，加剧孕吐、水肿、高血压、便秘等症状，甚至发生流产或死胎等。

食用霉变食品

孕妇食用了被霉菌毒素污染的农副产品和食品，不仅会发生急性或慢性食物中毒，甚至可殃及胎儿。有的停止发育而发生死胎、流产，有的产生遗传性疾病或胎儿畸形，如先天性心脏病、先天性畸形等。

长期吃素食

有些孕妇为了追求孕期的“体型健美”，长期素食，这不利于胎儿发育，容易使胎儿发生畸形或营养不良。如果脂肪摄入不足，容易导致低体重胎儿的出生。

喝酒

孕妇饮酒会使酒精通过胎盘进入胎儿体内，直接对胎儿产生毒害作用。不仅会使胎儿发育缓慢，而且可造成某些器官的畸形与缺陷，有的胎儿出生后则表现为智力迟钝、易生病等，甚至造成终身病废。

小贴士

怀孕妈妈不宜多喝冷饮，太多的冷饮可能引起怀孕妈妈食欲不振、消化不良，甚至剧烈腹痛，影响正常进食，严重的还可能因此引起上呼吸道感染。为了胎儿的安全，孕妇喝冷饮也应该有节制，以防胎动不安和孕妇发生腹痛、腹泻。

怀孕妈妈要忌口

很多怀孕妈妈以为怀孕期间需要补充大量的营养，因此，不管什么营养品，统统照单全收。对于营养丰富或者自己特别喜欢吃的食物，很多怀孕妈妈觉得这是必须要给孩子补充的，于是大量食用，结果却反倒起了不良作用，比如引发早产、流产、婴儿过大等问题。

营养专家课堂

众所周知，怀孕妈妈是准宝宝获得营养的唯一途径，与此同时，如果怀孕妈妈没有良好的饮食习惯，准宝宝也将受到很大的伤害。所以，在妊娠期间，怀孕妈妈们一定要合理安排饮食，并要对一些食物忌口。

辣味

芥末、山俞菜、辣椒、咖喱等辛辣的食品对孕妇有刺激作用，少量摄取还没什么关系，多了就会刺激肠胃，严重的还可能导致流产、早产，是应控制的食品。若孕妇的肾脏欠佳或血压高就更应该避免食用辛辣的食品。

饮料

咖啡、可可、红茶这些饮料就是普通人喝多了，也会使人兴奋而难以入睡，而孕妇需要多休息，休息好，所以这些饮料还是不宜多喝。特别是咖啡，一般都认为它会妨碍生长期的胚胎细胞分裂，对怀孕有不良影响，应尽量少饮用。

咸的食物

孕妇应控制对食盐的摄取量，否则会加重肾脏的负担，从而发生浮肿。调味时应尽量清淡，但是味道太淡了，又会影响食欲，最好是能做到既清淡又不失味道可口。比如，可用酸食品或香料代替盐或佐料。还可以灵活地使用醋、柠檬、柚子、芝麻来调味。对一些食品使用多些油炒或油炸，便可做到用盐少又不失味道好，若加进一些柠檬，味道会更好。

忌偏食挑食

有的孕妇偏食鸡鸭鱼肉和高档的营养保健品；有的只吃素菜，不吃荤菜；有的不吃内脏如猪肝等；有的不喝牛奶等。偏食挑食很容易造成营养单一。

忌无节制的进食

有的孕妇不控制饮食量，想吃什么吃什么，想吃多少吃多少，喜欢吃的东西拼命吃。有位孕妇一个月内吃了一箩筐橘子。有的孕妇怀孕期体重增加45公斤。这些行为造成有的孕妇胖、胎儿巨大；有的只是孕妇自己胖，胎儿却很小。

忌食品过精、过细

孕妇是家庭的重点保护对象，一般都吃精白米、面，不吃小米粥和粗粮、麦片。这样就容易造成严重的微生素B_1的缺乏。

忌摄入过多植物脂肪

有的孕妇摄入过多的植物脂肪如豆油、菜油等，造成单一性的植物脂肪过高，对胎儿脑发育不利，也影响母体健康。提倡摄入一定量的动物脂肪，如猪油、肥肉等。

忌旧的传统习惯影响

有的孕妇在孕期经常吃桂圆，说吃桂圆生出的胎儿眼睛又大又圆；孕妇不能吃河蟹，说吃蟹的孕妇生下的婴儿会口吐白沫；也不能吃鱼、虾，说吃鱼虾的孕妇生下的胎儿会得过敏性疾病等等。这些说法都是不科学的。

孕妇忌吃刺激性食物

咖啡、浓茶、辛辣食品、饮酒、吸烟等均会对胎儿产生不良刺激，影响正常发育，甚至可能导致胎儿畸形。

忌随意进补

目前市场上充斥着各种营养品，在一般人看来，吃得越高级、越贵就越有营养，其实不然。内热的人不宜吃人参、桂圆、羊肉等热性食品，食用后会引起鼻出血、内热过重；体虚怕冷者不宜服珍珠粉、柿子、蟹等，食用后可能会感到胃部不适；体虚者不能短期大量进补，以防适得其反。

小贴士

怀孕妈妈必须多吃鱼、肉、蛋、豆腐、蔬菜、水果、红糖等食物，才能给不断成长的婴儿提供所需的营养素，才能及时地补充分娩时失血和产后哺育婴儿所需要的多种营养物质。由于各种食物中所含的营养成分不同，如肉类主要含蛋白质，蔬菜、水果富含多种维生素，所以，怀孕妈妈既不能忌口也不能偏食。

怀孕妈妈的维生素手册

不少孕妇，为了达到优生的目的，盲目大量的补充维生素。殊不知，结果往往会适得其反，不仅无益于自己，也会影响腹中的胎儿。比如，孕妇长期大量服用维生素C会导致流产。服用过多的叶酸也会对身体造成不良的影响，如可能会影响体内锌的代谢而造成锌缺乏，致使胎儿发育迟缓；会掩盖维生素B_{12}缺乏的早期表现，而导致严重的神经系统损伤等。大量服用维生素A可能导致婴儿骨骼畸形、泌尿生殖系统缺损以及硬腭豁裂。服用维生素E过多会使胎儿大脑发育异常。过多的维生素D则会导致胎儿的大动脉和牙齿发育出现问题。

营养专家课堂

母体内的新生命，须依赖孕妇的血液循环来摄取氧及营养物质，进而完成代谢。换句话说，孕妇的营养，就是新生命的营养，孕妇缺乏营养，新生命的代谢物质资源不足，生长就要受到影响。提到营养物质，人们总是想到鸡、肉、鱼、糖及高蛋白、高热量食品。殊不知，还有一种十分重要的物质，虽然要求数量不多，但却是维持生命不可缺少的必备物质，这种物质就是维生素。妊娠期间，提倡怀孕妈妈优先选择食物补充维生素。

维生素A

对于人体细胞的生长、眼睛的发育起着重要的作用。富含维生素A的食物有各种动物的肝脏、胡萝卜、韭菜、菠菜、蛋黄等。建议怀孕妈妈每天维生素A的摄取量为5000国际单位左右。

维生素B_1

对于胎儿大脑发育有着举足轻重的作用，而且有助于完善眼神经系统的功能。维生素B_1含量比较丰富的食物有小麦、鱼、肉等。怀孕妈妈每天的摄取量应在1.5毫克左右。

维生素B_2

包括核黄素和烟酸两种，烟酸缺乏可引起视神经炎和视网膜炎，核黄素有保证视网膜和角膜正常代谢的功用。很多食物中维生素B_2的含量都很丰富，如牛奶、瘦肉、扁豆、绿色蔬菜等。怀孕妈妈每天需要1.5毫克左右。

维生素C

可以增强抵抗力，有助于黏膜组织的修复和角膜上皮的生长。新鲜的水果和蔬菜是维生素C最好的食物来源。怀孕妈妈每天的需求量为100毫克左右。

维生素D

维生素D是控制钙化的激素，同骨骼的生长息息相关。缺乏时，则胎儿的骨质结构、生长速度将受到影响，骨脆易断，今后牙齿发育不良，且出生后也无法用营养或药物补救。阳光中的紫外线，不仅有杀菌消毒的作用，还能在人体内产生维生素D。所以，在冬天，尤其是北方，孕妇要到户外适当晒晒太阳，这是无偿获得维生素D的好方法。

维生素E

促进机体组织氧化作用，促进胎儿发育，可预防流产、早产、增强生殖功能。高品质的维生素E，可以帮助怀孕的孕妇预防妊娠纹的出现。因此，计划怀孕的女性，可以从怀孕准备阶段的前3个月开始，在容易出现妊娠纹的部位，定时涂抹适量的高品质维生素E，并在整个孕期、哺乳期持续应用。

维生素K

维生素K是正常凝血过程所必需的。维生素K缺乏与机体出血或出血不止有关。它经肠道吸收，在肝脏中能生产出凝血酶原及一些凝血因子，从而起到凝血作用。若维生素K吸收不足，血液中凝血酶原减少，易引起凝血障碍，发生出血症。妊娠期如果缺乏维生素K，其流产率就会升高，即使存活，由于母体内凝血酶低下，易出血，也易引起胎儿先天性失明和智力发育迟缓及死胎。孕妇应注意摄食富含维生素K的食物，以预防产后新生儿因维生素K缺乏引起颅内、消化道出血等。孕妇在预产期前一个月，尤其要注意每天多摄食富含维生素K的食物，如菜花、白菜、菠菜、莴苣、苜蓿、酸菜等，必要时可每天口服维生素K。

小贴士

长期过多服用维生素B_6，可致使胎儿对它产生依赖性，医学上称之为维生素B_6依赖性。这是因为维生素B_6与氨基酸的吸收、蛋白质的合成以及脂肪的代谢有密切关系，是

细胞生长的必需物质，胎儿的发育离不开它。若怀孕妈妈过多地服用维生素B_6，胎儿就容易产生维生素B_6依赖性。胎儿出生后，维生素B_6的来源不如母体里充分，结果就容易出现兴奋，哭闹不安，易受惊、眼珠颤动，甚至惊厥。这种惊厥的发生，是由于小儿离开母体后相对缺乏维生素B_6，而导致体内中枢神经系统的抑制性物质含量降低的缘故。有这些症状的小儿，在1～6个月时还会出现体重不增的情况，如诊治不及时，将会留下智力低下的后遗症。

精选孕期食谱

糖醋黄瓜

准备材料：

嫩黄瓜300克，精盐、白糖、米醋、香油各适量。

制作方法：

1. 将黄瓜洗净，用刀劈成两半，然后斜刀切成菱形块，放在盆内，撒上少许精盐，稍腌一下。
2. 将米醋倒入碗中，再放入白糖，用汤勺慢慢把白糖研化。
3. 将腌过的黄瓜轻轻挤去水分，倒入糖醋汁，再腌渍一会儿，取出装盘，淋上香油即可食用。

营养提示：

此菜含有碳水化合物、维生素B_1、维生素B_2、维生素C、维生素E、胡萝卜素、尼克酸、钙、磷、铁及纤维素等营养成分。黄瓜有清热解毒的作用，可预防孕早期因便秘引起的流产。

糖醋排骨

准备材料：

猪排骨600克，白糖60克，米醋30克，料酒、红糟、精盐、香油、葱末、姜

末、花生油各适量。

制作方法：

1. 将排骨洗净，刀剁成6厘米长的块，放在盆内，加入适量精盐水，腌渍3小时左右。

2. 炒锅上火，放入花生油烧至七成热，下排骨炸片刻，捞出。

3. 炒锅置于火上，加入花生油，下葱末、姜末炝锅，速下排骨、开水、白糖、醋、料酒，用小火煨煮，待肉骨能分离，加红糟，淋上香油，即可出锅装盘。

营养提示：

猪排骨里含有蛋白质、脂肪、维生素、磷等营养成分，特别是含钙量较高，对骨骼的生长有一定的营养作用，是准妈妈在妊娠初期的可口菜肴和保健佳品。

油焖茭白

准备材料：

茭白500克，精盐、白糖、酱油、姜末、鸡精、米醋、花生油各适量。

制作方法：

1. 将茭白洗净，用刀削去皮，入开水锅里烫一分钟后捞出，小的剖成两瓣，大的剖成四瓣，用刀轻轻拍几下，再切成3厘米长的段。

2. 锅置于火上，放入花生油烧热，下姜末，将茭白略炒几下，加入酱油，放精盐、白糖炒匀，倒入开水，开锅后小火焖至汤汁将尽时，加鸡精后翻炒均匀即可。

营养提示：

茭白富含带白质、脂肪、维生素B_1、维生素B_2、维生素C、尼克酸、粗纤维、钙、磷、铁等营养成分，有清热解毒，除烦止渴，通利二便的作用。特别适合孕中期食用。

脆皮咖喱奶

准备材料：

奶粉60克，白糖15克，咖喱粉30克，沙姜粉10克，青椒15克，红椒10克，洋

葱15克，花雕酒6克，精盐、味精、椒盐、孜然粉、栗粉、干淀粉各适量，色拉油1500克。

制作方法：

1. 奶粉、白糖、精盐、味精、咖喱粉、沙姜粉、栗粉等共纳一盆，再加入适量清水搅拌成奶浆；青椒、红椒、洋葱均切米粒状。

2. 净锅上火，加入清水烧沸，将奶浆徐徐淋入锅中，并用手勺朝一个方向慢慢推搅，全部淋完后转为中火，视奶浆略呈糊状时，起锅盛入深盘内，待冷却后切成6厘米长的粗条。

3. 油锅上火，烧至六成热，将奶浆条逐一蘸匀干淀粉，下入油锅中炸至呈金黄色时，捞出沥油。

4. 锅底留油，投入青椒末、红椒末、洋葱末爆香，加入花雕酒，倒入奶浆条，调入椒盐、孜然粉颠匀，起锅装盘即成。

营养提示：

此菜色泽金黄，外焦里嫩，具有开胃作用，并能增加营养蛋白，增加钙质，适合孕中期妇女食用。

黄花菜烧鸡

准备材料：

母鸡一只，黄花菜50克，料酒、鸡精、精盐、酱油、葱段、姜片各适量。

制作方法：

1. 将母鸡洗净，切成块，黄花菜用温水泡好，去老梗杂物，多次用清水清洗。

2. 将鸡块下锅爆炒，炒至水干加酱油继续煸炒，加适量清水、精盐、葱段、姜片、料酒、烧至鸡肉熟，加入黄花菜继续烧至鸡透熟烂，黄花菜入味，放入鸡精，装入盘中即可。

营养提示：

黄花菜又称金针菜，配以补中益气、添精髓的鸡肉组成此菜，含有丰富的蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素B_1、维生素B_2、尼克酸等，具有益智健脑，补五脏，益气力，明目的作用。孕中期的妇女食用，能防病强身，有利于胎儿大脑及各器官的发育。

排骨冬瓜汤

准备材料：

猪排骨250克，冬瓜500克，精盐、胡椒粉、鸡精、葱花各适量。

制作方法：

1. 将猪排骨洗净，用刀剁成5厘米长的小块，随温水下锅煮去血水，捞出备用。

2. 冬瓜去皮、去瓤洗净，切成与排骨大小相同的块。

3. 锅置于火上，放入排骨，加清水烧开后，转小火煮烂。在排骨炖至八成烂时，下冬瓜炖熟，加入鸡精、精盐、胡椒粉，撒入葱花，盛入汤碗内即可食用。

营养提示：

此菜含有丰富的蛋白质、钙、维生素C、脂肪等营养成分，还有人体必需的锌、钾、硒等微量元素。冬瓜有清热、利水、化痰、降脾胃火的作用；排骨含钙质比较多，是准妈妈补钙的良好来源。

蒜茸荷兰豆

准备材料：

荷兰豆200克，蒜末25克，料酒、鸡精、精盐、植物油、葱花、姜末各适量。

制作方法：

1. 将荷兰豆去掉筋、洗净，大蒜剁成蒜末。

2. 炒锅上火，加入植物油，放入葱花、姜末。用中火炒出香味，把荷兰豆放入锅中。

3. 用大火快速翻炒，加入料酒、精盐、鸡精、蒜茸炒匀，取出装盘即可食用。

营养提示

荷兰豆富含多种维生素，具有和中下气、止渴、止泻、利小便的作用。准妈妈可多食以防止维生素缺乏，以免影响胎儿的发育。

肉丝拌豆腐皮

准备材料：

瘦猪肉200克，豆腐皮200克，黄瓜100克，海米15克，精盐、鸡精、大蒜、花生油、醋、酱油、香油各适量。

制作方法：

1. 将瘦猪肉洗净，切成细丝；炒锅置于火上，放入花生油烧至六成热，下肉丝迅速炒散，待肉丝变色时，加入酱油，煸炒几下，出锅，放入小盆内备用。

2. 将豆腐皮洗干净，切成丝，用开水烫一下，捞出；黄瓜洗净，用凉开水冲一下，切成丝，放入小盆内；海米用温开水泡好，捞出，撒在上面。

3. 大蒜剥去皮，捣成泥，加入精盐、醋、酱油、香油、鸡精，兑好汁，浇在小盆内，拌匀装盘，即可食用。

营养提示：

此菜含有丰富的蛋白质、钙、磷、锌、铁等矿物质以及维生素B_2、维生素B_{12}，并且尼克酸的含量也非常丰富。豆腐皮能健脾胃，宽中下气，利水消肿。猪肉有滋补肾阴、滋养肝血的作用。孕中期常吃此菜有利于准妈妈的健康和准宝宝的正常发育，可防止孕妇浮肿。

白菜烧栗子

准备材料：

嫩白菜200克，去皮栗子100克，笋片40克，植物油30克，淀粉、白糖、鸡精、精盐、高汤各适量。

制作方法：

1. 将白菜切成块；栗子切成片；笋片洗干净。

2. 炒锅上火，加入植物油烧热，下白菜片炒软取出，放入汤锅内过一下，去浮油。

3. 锅置于火上，加高汤，先放入栗子、笋片煮熟后，放入白糖、精盐，再放入白菜，烧几分钟，用水淀粉勾芡，加鸡精，翻匀，即可出锅食用。

营养提示:

此菜含有较多的维生素B_1、维生素B_2、维生素C和粗纤维，还含有蛋白质、多种矿物质和淀粉。白菜有解热除烦，通利肠胃的作用。栗子能补脾、补肾、强筋。适于准妈妈妊娠晚期食用，以利于强身健体，迎接分娩。

奶汁蘑菇

准备材料：

鲜蘑菇300克，牛奶100克，猪油50克，面粉15克，精盐、鸡汤各适量，鸡精、明油少许。

制作方法：

1. 将蘑菇择洗干净，在沸水中氽两分钟，捞出，沥干水分备用。

2. 炒锅上火，放猪油15克烧热，下蘑菇煸炒，起锅，备用。

3. 锅置于火上，放入剩下的猪油烧热，慢慢地撒入面粉，迅速搅匀，直至成厚糊状，再加入牛奶、鸡汤、精盐，烧开后加入已经煸好的蘑菇，拌和，加鸡精，起锅装盘，浇上少许明油。

营养提示：

蘑菇含有丰富的蛋白质、钙、磷、锌、铁、维生素等营养成分，可增强准妈妈抗病、抗感染的能力，为分娩做准备。牛奶富含优质蛋白质、钙等多种营养成分，是准妈妈补充蛋白质、钙质的良好食品，并有健体作用。

红枣酪

准备材料：

红枣、核桃仁各100克，粳米60克，白糖200克。

制作方法：

1. 红枣洗净，放入沸水锅煮至膨胀时捞出，去皮去核。核桃仁用沸水浸泡后去皮，用冷水洗净。将粳米淘洗干净，用温水浸泡两个小时。

2. 将核桃仁和红枣一起切成细末，放入盆内，加入泡好的粳米和清水200克，搅成糊状，用洗净的小磨或多用绞肉机磨成粘稠的浆汁。

3. 将磨好的浆汁放入钢精锅内，加白糖和清水500克搅匀，置中火上，用铝勺不断推搅，待烧沸后，盛入汤盆内即成。

营养提示：

红枣酪营养丰富，含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物和维生素B、C及钙、磷、铁等。大枣中维生素C的含量极为丰富，为百果之冠，有“活维生素丸”之称。人们把大枣当成补品，用于治疗贫血、血小板减少性紫癜等病。高龄准妈妈经常吃些大枣，对身体健康很有帮助。

蒸猪肝

准备材料：

猪肝一块，酱油和糖各适量。

制作方法：

1. 将猪肝整块洗净，沥干水分，放在蒸碗内，倒入上等酱油，刚好浸过猪肝，加一汤勺糖调味。

2. 水开后，放入猪肝，慢火蒸约50分钟取出。

3. 食用时将蒸肝切片即可。

营养提示：

此菜含有丰富的蛋白质及易被人体吸收的铁、锌等矿物质，并富含维生素A、D、B_{12}及尼克酸，孕妇多吃可预防贫血。

虾皮炒茭白

准备材料：

茭白300克，虾皮50克，青椒25克，花生油、葱末、姜末、食盐、白糖各适量。

制作方法：

1. 将茭白去皮、洗净，放在开水中烫一下捞出，切成片。

2. 青椒去蒂、去籽，洗净、切成片；虾皮洗净，捞出待用。

3. 锅置于火上，放花生油烧热，下葱、姜末和虾皮，炒出香味，下茭白、青椒、白糖，煸炒即可装盘食用。

营养提示：

茭白有清热生津、通利二便的作用。虾皮中丰富的钙、碘，是胎儿的生长发育和孕晚期所需要的营养成分。此菜供孕妇在孕晚期食用。

腐竹拌菠菜

准备材料：

菠菜300克，水发腐竹150克，花椒油10克，姜末少许，精盐、味精各适量。

制作方法：

1. 腐竹用沸水泡洗干净，再放入沸水中稍煮一下，用凉水过凉，挤干水分，

切成4厘米长的段，加花椒油5克和精盐、味精搅拌均匀，码在盘里。

2. 菠菜洗干净，放在沸水内稍烫，捞出用凉开水过凉，挤干，切成3厘米长的段，加余下的花椒油、精盐、味精拌匀，放在腐竹中间，再撒上姜末即可食用。

营养提示：

菠菜含有丰富的铁、磷等矿物质，并富含维生素A、C等，有补血、助消化、通便的功效，是孕妇妊娠晚期用于补铁的最佳蔬菜。腐竹富含蛋白质（每100克腐竹含蛋白质50.5克）、钙、磷、铁、碳水化合物等多种营养素，能养胃、解毒等。准妈妈在妊娠晚期需要补充更多的铁、钙和蛋白质，才能满足婴儿快速生长的需求。此菜孕妇常食，有利于胎儿的生长和母体的健康。

鲜贝蒸豆腐

准备材料：

鲜贝300克，豆腐200克，菜心100克，姜丝10克，豆酱30克，糖2克，鸡粉3克。

制作方法：

1. 将鲜贝剖开，取出贝肉洗净待用。

2. 把豆腐切成厚2厘米的块状，排入碟中，面上放上鲜贝肉及姜丝、调料，放入蒸锅内用猛火蒸2分钟。

3. 将菜心放入油盐滚水中焯熟，捞起排在碟边便成。

营养提示：

贝类肉质鲜甜，含丰富的蛋白质及钙质；豆腐是高蛋白质、高矿物质、低脂肪的营养食品。此菜有清热生津、解毒、补中宽肠的作用，孕妇多吃还可有效预防水肿。

第七章
哺乳期妈妈的膳食营养

哺乳期妈妈的营养需求

哺乳期的营养非常重要，母亲要逐步补充由于妊娠、分娩所耗损的营养储备，要分泌乳汁，还要承担哺育婴儿的重担，因此在这个时期充足的营养是非常重要的。母乳含有的营养成分对婴儿来说是最理想的食品，能满足4～6个月内婴儿生长发育的需要，并与其消化能力相适应。如果乳母营养不足，不但影响母体健康，并可能因降低乳汁质量而影响婴儿的生长发育。因此，合理膳食对哺乳期妈妈是非常重要的。

营养专家课堂

靠母乳喂养的婴儿，其生长发育所需的营养都来自于母亲的乳汁，因而母亲一定要保证自己的乳汁充足、营养丰富，为此饮食上就必须注意营养全面，摄取丰富的蛋白质、脂肪、矿物质和维生素。如果缺乏这些营养要素，不仅会给母亲的体质带来不利的影响，还会使乳汁分泌量大为减少，直接影响婴儿的生长发育。

无机盐

其中的钙、铁、铜、锌、碘这几种无机盐对于乳母来讲是最值得注意的。因为在这个阶段很容易造成这几种物质缺乏。例如锌，如果产后头3个月乳母营养不良，乳汁中锌的含量就会显著低于营养良好者。

脂类

脂类与婴儿的脑发育有密切关系，尤其是其中的不饱和脂肪酸，如DHA对中枢神经的发育特别重要，脂溶性维生素的吸收也需要脂类提供。相关医学专家建议，乳母脂肪的供给量，应使其所提供的能量达到膳食总能量的20%~25%，并要考虑必需脂肪酸的含量要适宜。

蛋白质

哺乳期妈妈必须摄入充足的蛋白质。这是因为以下三方面的原因：1.由于泌乳，所以乳母的新陈代谢加快，蛋白质的需要量也相对增加，如果摄入不足，便可能出现负氮失衡；2.膳食中蛋白质的质和量不理想，可使乳汁分泌量减少，并影响到乳汁中蛋白质氨基酸的组成，表现为赖氨酸和蛋氨酸含量的降低，使婴儿出现营养不良；3.乳母的蛋白质营养状况对乳汁分泌能力影响最大。体内多余的氮储存能刺激乳腺分泌，增加泌乳量。动物性食品如鸡蛋、禽肉类、鱼类等可提供优质蛋白质，宜多食用。乳母每天摄入的蛋白质应保证有1／3以上来自动物性食品。大豆类食品能提供质量较好的蛋白质和钙质，也应充分利用，尤其对于受经济条件限制者可多摄入豆类及其制品，以补充蛋白质。

钙

乳母对钙的需要量大，需要特别注意补充。乳及乳制品（如牛奶、酸奶等）含钙量最高，并且易于吸收利用，每天应供给一定数量。小鱼、小虾含钙丰富，可以连骨带壳食用。深绿色蔬菜、豆类也可提供一定数量的钙。乳母钙的推荐摄入量为每天1200毫克。适量的维生素D有助于钙的吸收与利用，所以还要注意摄取一定量的维生素D。

新鲜蔬菜、水果和海藻类

新鲜蔬菜和水果含有多种维生素、无机盐、纤维素、果胶、有机酸等成分，海藻类还可以供给适量的碘。这些食物可增加食欲，防止便秘，促进泌乳，是乳母每日膳食中不可缺少的食物，每天要保证供应500克以上。乳母还要多选用绿叶蔬菜。有的地区产后有禁吃蔬菜和水果的习惯，应予以纠正。

小贴士

妈妈生气时别给婴儿喂奶。母乳能提供给婴儿全面的营养，但有的年轻母亲忽略了哺乳时的精神状况，在生气时给婴儿哺乳，这样做很不科学。因为人在生气时，常常会分泌毒素，此时婴儿吸入乳汁容易中毒。科学家做了一个实验：在分别盛有0度冰水的混

合容器里，经玻璃管注入不同情绪状态下人群呼出的气体，观察这些冰水与气体混合后的变化，发现心平气和的人呼出的气体冷凝成水后，是澄澈透明无杂质的，悲伤时水中有白色沉淀，生气时有紫色沉淀。科学家把有紫色沉淀的水，注射到大白鼠身上，几分钟后大白鼠就死了。美国研究人员对1020名发育迟缓的1~3岁婴幼儿进行家庭情况调查后分析发现，620名婴幼儿在哺乳期时，父母经常争吵、生气，甚至闹离婚，使婴儿各个脏器受到不同程度的毒素影响，致使身体、智力发育迟缓。

哺乳期妈妈不能吃哪些食物

有的母亲认为只需在坐月子时好好补充营养，出了满月以后就无所谓了，因此，坐月子期间一天吃一斤鸡蛋，但出了满月以后，就与其他家人吃一样的饭菜了，不管其是否正在哺乳。其实，这是不正确的。坐月子期间要增加营养，接下来的哺乳期间更要增加营养。更重要的是，在整个哺乳期间都要格外注意自己的饮食，不仅要营养丰富，更要科学合理。该吃的吃，不该吃的一定不能吃，以免影响哺乳，影响宝宝的身体健康。

营养专家课堂

妈妈在喂母乳期间，为了自身及宝宝的健康，应避免摄取某些会影响乳汁分泌的食物，控制个人的一些特殊嗜好，以免破坏良好的哺育效果。特别注意要远离烟酒，咖啡、可乐等饮料最好也不要饮用。另外乳母的饮食既要营养丰富，又不能过于油腻，母乳中脂肪过多也不利于宝宝的消化吸收。哺乳期的妈妈应该多吃些水果，如果是冬季，水果从室外拿进来时太凉，可以在温暖的室内多放一段时间再吃，以免刺激肠胃。夏季乳母吃冷饮也应适当有所控制，不可像平时那样随心所欲。

下面，我们具体盘点一下哺乳期妈妈最应该避讳的食物种类：

忌饮茶。产妇在喂奶期间忌饮茶，这是因为茶内的咖啡因可通过乳汁进行婴儿腹中，

引起婴儿肠痉挛。常饮茶的产妇所哺育的宝宝经常无缘无故地啼哭，就是这个道理。

忌吃冷饭。有的产妇喜欢吃冷饭，其实这是不科学的。因为冷饭易损伤脾胃，影响消化功能，造成腹泻。中医认为“热行寒滞”，生冷之物易致淤血滞留而引起产后腹痛、恶露不行等疾病，影响哺乳。

忌食麦乳精。有的家庭认为麦乳精是补品，给产妇大量饮用，结果越喝麦乳精，越没有奶汁哺喂婴儿，这是为什么呢？因为麦乳精的主要原料麦芽糖和麦芽酚都是从麦芽中提取的，而麦芽是中医退奶的主要药物，所以坐月子期间不能饮用麦乳精。

忌食辛辣刺激性的东西。营养专家认为，产后饮食宜清淡，不要接触那些刺激性的物品，包括辛辣的调味料、辣椒、酒、咖啡及香烟等。酒，一般而言，少量的酒可促进乳汁分泌，对婴儿亦无影响；过量时，则会抑制乳汁分泌，也会影响子宫收缩，故应酌量少饮或不饮。咖啡，会使人体的中枢神经兴奋。1杯150毫升的咖啡即含有100毫升的咖啡因，正常人一天最好都不要超过3杯。虽无证据表明它对婴儿有害，但对哺乳妈妈来说，应有所节制地饮用或停饮。太过刺激的调味料，如辣椒等物，哺乳妈妈应加以节制。另外，韭菜、蒜苔、辣椒、胡椒、茴香、酒等食物与饮品性味辛辣，温燥，过食可使产妇内热上火，口舌生疮，大便秘结或痔疮发作。婴儿吃奶后会引起口腔炎，流口水等毛病。所以，以上辛辣之品作为调料是可以的，但不能多吃。

小贴士

哺乳期妈妈吃药要注意。对哺乳期妈妈来说，虽然大部分药物在一般剂量下，都不会使宝宝受到影响，但仍建议哺乳期妈妈在需要服药前，要主动告诉医生自己正在哺乳的情况，以便医生开出适合服用的药物，并选择持续时间较短的药物，达到通过乳汁的药量最少。并且，有些药物能通过母亲的乳汁对婴儿造成伤害。例如，婴儿最忌以下六种药：1、四环素，会对婴儿牙齿和骨骼发育造成障碍。2、氨茶碱，服后约有18%的药量进入乳汁，对婴儿心脏大有影响。3、氯霉素，可破坏和抑制乳婴的骨髓功能，使婴儿造血功能受到障碍。4、异烟肼，可导致乳婴肝中毒。5、苯印二酮，用后约有4%残留于乳汁内，可使乳婴凝血过程受阻碍，导致自发性出血。6、阿托品，抑制乳汁分泌作用特强，极易导致母乳缺乏或乳汁稀薄，导致婴儿发育受阻，营养不良。

合理安排哺乳期妈妈的膳食

由于哺乳期妈妈要分泌乳汁、喂养婴儿，所消耗的热量与各种营养素较多，因此哺乳期妈妈在选择食物时，要合理调配膳食，做到品种多样、数量充足、营养价值高，以保证婴儿与乳母都能获得足够的营养。哺乳期的膳食调配应参考我国营养学会的建议推荐供给量，增加各种营养素的供给量，尤其是蛋白质、钙、锌、铁、碘和B族维生素，并要注意各营养素之间的合适比例。

营养专家课堂

哺乳期的母亲的食谱应该根据食物的营养含量及个人的口味而精心制定。一般来讲，哺乳期母亲每日的泌乳量约为500～1000毫升，多者可达2000毫升以上。为了泌乳的需要，母亲每天应保证摄入3000～4000卡热量，而这些热量均需从食物中获取。因此，哺乳期母亲的营养应合理均衡，做到菜肴荤素搭配、粮食粗细搭配，应多吃些肉、鱼、蛋、奶、豆制品、新鲜蔬菜和时令水果。具体每日各种食物的摄入量约为：粮食0.5千克，肉类0.25千克，牛奶0.25～0.5千克，蛋2只以上，豆制品若干，蔬菜0.5千克，水果0.25～0.5千克。此外，还应服用适量的钙剂及鱼肝油。

为了保证乳汁的分泌量充足，哺乳期母亲宜多食带汤的炖菜，如炖母鸡汤、牛肉汤、排骨汤、猪蹄汤等。为了避免发生消化不良及胃肠道感染，宜少食煎、炸等不易消化的食品，少食凉拌菜及冷荤。哺乳期母亲食量应比孕期还大，且每日除3餐之外，还应有2～3次加餐。

另外，相关营养专家认为，对于轻体力劳动的妇女，哺乳期每天应摄入约3000千卡的热能，蛋白质、脂肪、碳水化合物的供热比应为蛋白质13%～15%，脂肪27%，糖类58%～60%。按照我国习俗，在产后一个月中不难达到上述要求，甚至有人每日食用很多鸡蛋，但在一个月后，就回到孕前水平。而专家认为，应该将这些优质食品分散在哺乳期几个月中，这样才能有利于保证乳汁质量和婴儿的生长发育。

以下是根据以上的营养标准设计的两个适合哺乳期妈妈的一日理想食谱：

食谱一：

早点：小米粥50克，红糖12克，馒头50克，鸡蛋2只，牛奶25克，白糖10克。

午餐：花卷150克，骨头汤面50克，酱牛肉100克，虾米烧白菜1碗（含白菜200克，虾米10克）。

午点：（加餐）番茄面条加鸡蛋（面条100克，鸡蛋1只，番茄100克）。

晚餐：豆浆1碗，米饭150克，红烧带鱼100克，肉片炒油菜（瘦肉25克，油菜100克），橘子1只。

食谱二：

早点：小米粥100克，红糖12克，馒头50克，鸡蛋2只，豆浆1碗。

午餐：馒头或米饭200克，肉丸子配小白菜（瘦猪肉50克，小白菜250克），骨头香菜汤1碗。

午点（加餐）：下午3时左右喂奶后，西红柿汤加鸡蛋（挂面l00克，鸡蛋1只，番茄100克）。

晚餐：豆浆1碗，米饭200克，红烧带鱼100克，白菜豆腐汤1碗（白菜100克，豆腐50克）。

要注意的是，上述两例食谱每天可向产妇提供3110千卡热量，比平时增加约1000千卡，这是为了保证哺乳的需要。如果产妇乳汁已无，或已不再喂奶，则应尽快恢复正常人的饮食量，即减少热量1000千卡，否则会使妇女身体发胖。

小贴士

母乳含有丰富的营养成分和免疫物，但有些产妇是不宜给婴儿哺乳的。那么，哪些产妇不宜给婴儿哺乳呢？ 1、患有活动性肺结核、传染性肝炎等传染病的产妇不宜哺乳。2、患有恶性肿瘤或体质过于虚弱的产妇不宜哺乳。3、患有精神病的产妇不宜哺乳。4、在哺乳期间，若产妇患上乳腺炎时，应暂停哺乳。因为患乳腺炎时，乳汁中会含有大量的细菌，婴儿进食后，轻则引起身体某部位的细菌感染，重则会使婴儿得败血症。5、患有较重的心脏病、肾脏病、糖尿病等慢性病的产妇不宜哺乳。因为患此类疾病的产妇通常需长期服药治疗，而有些药物是可以通过体内代谢进入乳汁的。婴儿若进食这样的乳汁后，极易出现对药物的不良反应而损害健康。

精选哺乳期食谱

萝卜鲫鱼汤

准备材料：

鲫鱼900克，白萝卜300克，大葱8克，姜3克，植物油15克，味精2克，盐5克，料酒10克。

制作方法：

1. 鲫鱼去鳞、鳃及内脏，洗净，在鱼身两面各划5刀。
2. 白萝卜去皮，切成8厘米长细丝。
3. 葱切长段，姜切细丝。
4. 炒锅中倒入15克油烧热，顺着锅边放进鲫鱼煎至两面呈黄色。
5. 倒入5杯清水，加入葱、姜、萝卜丝及味精、盐、料酒，盖锅。
6. 用小火煮至水开后10分钟。
7. 取出葱段，即可盛于汤碗中上桌供食。

营养提示：

鲫鱼具有益气健脾、利尿消肿、清热解毒之功能，并可以防治高血压、动脉硬化、冠心病。民间常用鲫鱼煮汤催乳下奶。

黄花木耳猪蹄汤

准备材料：

猪蹄800克，黄花菜30克，木耳30克，姜10克，盐4克，味精2克，胡椒粉4克，大葱10克。

制作方法：

1. 猪蹄刮洗干净，随冷水入锅煮沸，去除浮沫，捞出再用清水洗净待用。

2. 黄花菜、木耳洗干净。

3. 汤锅中加入清水和姜片，放猪蹄煮沸后改用小火煨至肉熟骨脱。

4. 放入黄花、木耳，大火烧至汤沸后再煨约10分钟，食时调味。

营养提示：

猪蹄中含有较多的蛋白质、脂肪和碳水化合物，可加速新陈代谢，延缓机体衰老，对于哺乳期妇女能起到催乳和美容的双重作用。

香菇烩豆腐

准备材料：

传统豆腐1块，猪肉馅100克，香菇2朵，葱3根，蒜1瓣，酱油1大匙，干淀粉1大匙，麻油1/8茶匙，水淀粉1茶匙，胡椒粉1/8茶匙。

制作方法：

1. 香菇泡软后捞出去蒂，切成1/4小块；蒜去皮后切成末，葱洗净后切成段。

2. 猪肉馅放入碗中，加半大匙酱油抓拌，并腌5分钟。豆腐洗净，切成四方块，将每小块，切成薄片，沾裹淀粉备用。

3. 锅中倒入1大匙油烧热，放入豆腐煎至双面焦黄，盛起。锅中再倒1大匙油烧热，将猪肉馅炒熟，加入香菇炒匀，再加入煎好的豆腐及剩余的酱油和1杯水，焖煮10分钟至汤汁快收干时，加入葱段、蒜末及淀粉和胡椒粉勾芡，滴上麻油即可盛出。

营养提示：

香菇具有抗癌功效，是增加抵抗力的最佳食品。豆腐富含蛋白质、糖类、维生素、矿物质，营养价值高，能补气血及增进奶汁分泌。本食谱富含蛋白质、维生素、矿物质，能补充气血，哺乳期妈妈在妊娠后期食用对产后奶水不足有改善功效。

北芪党参炖乌鸡

准备材料：

北芪30克，党参20克，乌鸡1只，姜2片，精盐、料酒、香油各适量。

制作方法：

1. 将乌鸡宰杀，除去内脏，洗净，放入开水中煮3分钟，取出；将北芪、党

参、姜片洗净。

2. 将乌鸡放入炖盅内，加入北芪、党参、姜片、料酒，注入适量开水，盖好，入锅隔水炖3小时，取出，放入精盐、香油即可。

营养提示：

党参能补中益气、养血补肺。北芪能补气升阳、益卫固表、托毒生肌、利水退肿。

乌鸡含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素B_1、维生素B_2和尼克酸等。有养阴退热、补益肝肾的作用。

此菜具有益气、强身的作用，适于产后虚弱者食用。

火柿烧牛肉

准备材料：

牛肉400克，西红柿150克，精盐10克，酱油25克，白糖15克，味精3克，料酒15克，大料1粒，淀粉5克，姜末5克，葱末5克，香油40克，清汤少许。

制作方法：

1. 牛肉去筋皮，切成不规则的菱形块，用开水焯一下；西红柿洗净，切小块。

2. 锅置于火上，放香油烧热，下大料稍炸，再加入葱、姜末，煸出香味后加入料酒、酱油、白糖、清汤，煮片刻后捞出大料，加入牛肉块（放中间），周围码入西红柿，再加入各种调料，见开后改文火煨至肉熟烂入味、汁收尽，加水淀粉勾芡，淋上香油，出锅盛入盘内即成。

营养提示：

牛肉有补脾胃、益气血、消水肿、补虚弱、壮筋骨的功效。西红柿生津止渴、健胃消食。此菜适于产后虚弱、食欲不佳者食用。

红焖加吉鱼

准备材料：

鲜加吉鱼1条（约750克），香菜10克，香菇15克，料酒、精盐、酱油、醋、味精、白糖、葱段、姜片、湿淀粉、香油、花生油、清汤各适量。

制作方法：

1. 将鱼去鳞、鳃和内脏，洗净，在鱼身两侧打上斜十字刀，用酱油腌渍好；

香菜洗净，切成段。

2. 锅内放花生油烧至八九成热，下鱼炸至枣红色，捞出沥去油。

3. 锅内放花生油烧热，下葱、姜煸出香味，烹入料酒、醋，加入清汤、香菇、盐、酱油、味精、白糖和炸好的鱼，用小火焖至熟。鱼捞出装盘，去掉葱、姜、香菇摆在鱼上。将汤汁烧开，用湿淀粉勾芡，撒上香菜段，淋上香油浇在鱼上即成。

营养提示：

加吉鱼营养丰富，富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、维生素B_1、维生素B_2、尼克酸等。中医认为，加吉鱼具有补胃养脾、祛风、运食的功效。

此菜由加吉鱼焖制而成，适于食欲不振、消化不良、产后气血虚弱者食用。

口蘑鸡片

准备材料：

鸡肉150克，水发口蘑50克，鸡蛋清30克，油菜心15克，笋片15克，青豆15克，料酒10克，精盐3克，味精2克，湿淀粉10克，香油15克，猪油30克，鸡汤适量。

制作方法：

1. 将鸡肉片成薄片，加鸡蛋清、淀粉调匀；将油菜心片成片，下沸水锅焯一下，捞出；水发口蘑切片后用少许精盐搓一下，洗净。

2. 锅置于火上，放入猪油烧热，下入鸡肉片，用筷子拨开，滑熟后用漏勺捞出沥油。

3. 锅内留底油，加入鸡汤、青豆、笋片、精盐、料酒烧沸，撇去浮沫，用湿淀粉勾芡，加上味精、口蘑片、鸡肉片、菜心片，烧至入味出锅，淋上香油装盘即成。

营养提示：

此菜有滋补强身、增进食欲、助消化、补益健身的功效。适于产后体虚、虚痨羸瘦、食少乏力者食用。

姜葱蒜炒蟹

准备材料：

花蟹500克，姜30克，葱25克，蒜茸2克，红椒粒5克，白糖、精盐、花生

油、生抽、胡椒粉、香油、料酒各适量。

制作方法：

1. 将姜去皮，洗净，切成薄片；将葱洗净，切成段。

2. 将蟹剖开，洗净，切成块，放入热油中炸至八成熟，捞出，沥净油。

3. 锅置于火上，放油烧热，爆香蒜茸、姜片及葱段，把蟹肉回锅，加入料酒、白糖、精盐、生抽、胡椒粉及红椒粒炒匀，加盖焖约3分钟至蟹熟，淋入香油即可。

营养提示：

蟹含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁等，另外还富含甲壳素。其性味咸温，有清热散血、养精益气的作用。

莲子炖猪肚

准备材料：

猪肚1个，水发莲子（去心）40粒，花生油、精盐、生姜、味精各少许，面粉适量。

制作方法：

1. 将生姜去外皮，洗净，切成细丝；猪肚用面粉、盐分别揉搓，反复清洗干净。

2. 将水发莲子放入洗好的猪肚内，用线缝合好，放入盘内，隔水炖至肚熟，取出晾凉后切块。

3. 将锅置于火上，放花生油烧热，下姜丝煸香后放入猪肚莲子烩炒，用精盐调味即成。

莲子含淀粉、蛋白质、糖类、脂肪、钙、磷、铁等，具有补脾止泻、益肾固精、养心安神的功效。

营养提示：

猪肚有补中益气、益脾胃、助消化、止泄泻、止渴消积的作用。

此菜有健脾益胃、补虚益气、助消化的作用。产妇常食有益健康。

双红饭

准备材料：

鲜红薯150克，红枣20枚，粳米250克。

制作方法：

1. 将红薯去皮，洗净，切成小丁；将红枣洗净。

2. 将锅置于火上，加适量清水，放入粳米、红枣、红薯，先用旺火煮开，后改用文火煮至饭熟即成。

营养提示：

红枣营养丰富，有补气补血、调和营卫的作用。红薯含糖、蛋白质、粗纤维、维生素、微量元素等营养成分。正如《本草纲目》所记：“红薯补虚乏，益气力，健脾胃，强肾阴。”

此饭具有补中和血、益气生津的功效。适宜产妇食用，以滋补身体。

枸杞炖羊肉

准备材料：

羊腿肉500克，枸杞子10克，料酒8克，精盐3克，味精1克，葱段5克，姜片8克，花生油15克，羊肉汤适量。

制作方法：

1. 将羊肉清洗干净，整块放入开水锅内煮透，放在冷水内洗净血沫，切成3厘米大小的方块；

2. 将锅置于火上，放油烧热，下羊肉与姜片煸炒，烹入料酒后再煸炒，炒透后将羊肉同姜片一起倒入大砂锅内，放入枸杞子、羊肉汤、精盐、葱烧开，撇尽浮沫，加盖，用小火炖，待羊肉炖烂，拣去葱、姜放入味精调味即成。

营养提示：

羊肉具有益气补虚、温中暖下之功，它和滋阴补血、益精明目的枸杞子共制成菜肴，具有益精明目、补肾强筋的作用。适宜产妇食用，以利强健身体。

平菇烧鲫鱼

准备材料：

平菇250克，鲫鱼250克，牛奶100克，料酒15克，精盐5克，香油10克，猪油50克，葱末、姜末、鲜汤、味精各适量。

制作方法：

1. 将鲫鱼洗净，刮去鱼鳞，除去鱼鳃、内脏；将平菇洗净，撕成小片。

2. 锅置于火上，放油烧热，放入葱、姜煸香，加入鲜汤、牛奶、鲫鱼、平

菇、精盐、料酒，烧沸后改为小火炖至鲫鱼熟透入味，加入味精调味，淋入香油即成。

营养提示：

鲫鱼为高蛋白、低脂肪食品，含游离氨基酸、蛋白质、维生素A、维生素B_1、维生素B_2、尼克酸、钙、钠、铁、磷等成分，具有补虚温中、健脾利水的功效。

此菜由鲫鱼和补脾胃、散寒的平菇以及补虚损、益肺胃、滋补强壮的牛奶烹制而成，有滋补强壮、利水消肿的作用。适宜产妇食用，以促进健康。

高汤水饺

准备材料：

面粉500克，猪肉350克，鸡汤1000克，韭菜100克，紫菜5克，精盐、味精、香油、大葱、酱油、生姜各适量。

制作方法：

1. 将韭菜择好洗净，切碎；葱、姜洗净，切成末。

2. 将猪肉洗净、剁成泥，加酱油、精盐、葱末、姜末及适量水搅拌均匀，包饺子时，加入韭菜、香油、味精调拌成馅。

3. 面粉加温水和成面团，放置15分钟；揉匀，搓成细条，揪成小剂，擀成薄皮，包入馅心；做成水饺生坯。

4. 将锅置于火上，放入清水，旺火烧开，下入包好的饺子，煮至八成熟捞出，再放入煮沸的鸡汤中，约煮2分钟，加精盐、味精，盛入碗内即可。

营养提示：

此水饺含有丰富的动物性和植物性蛋白质及糖，还含有多种维生素、矿物质和纤维素等，有滋补作用。产妇食用，有利于身体恢复。

第八章
学生的膳食营养

适宜青少年的健脑营养素

实践证明，通过调整饮食可迅速改善大脑的疲劳状态。所谓健脑食物，不是指某一种食品，也不是指某一种营养成分，而是指一种平衡的营养状态。那种认为只吃某种食物便可增强脑力的观点是不正确的。

营养专家课堂

那么，哪些食物才是适合青少年的健脑营养素呢?

脂肪。脂肪是脑细胞所必需的营养物质，在脑的成分中，50%～60%是脂肪。脑需要的必需脂肪中，主要有亚油酸和亚麻酸，也就是说不饱和脂肪酸是构成脑的最主要的营养素。在日常饮食中，应注意脂肪量的供给，可多选植物脂肪。动物性脂肪对维持脑功能也有一定作用，可定时吃一点肥肉，但数量不能太多，要防止因补脑而损坏血管和心脏。植物和动物脂肪的比例应为7：3，即植物脂肪7，动物脂肪3。另外，磷脂也是脑细胞中重要的组成部分，是脂肪食物中不可缺少的部分，可促进脑细胞发达，并保证脑的功能良好，是健脑的理想食物。最好的脂肪健脑食物是：野猪、野兔、野鸟、麻雀、鹌鹑、非养殖的鱼类及水产品，如虾、蟹、乌贼鱼、鱿鱼、牡蛎、鲜贝、各种鱼。在自然条件下饲养的动物及产品，如猪、牛、鸡、鸭、鹅、鸽子及其蛋。核桃仁、芝麻、松子、榛子、香榧子、花生米、西瓜子、葵花子、南瓜子、腰果、杏仁、桃仁、毛栗子等。作为健脑脂肪，不论是动物脂肪还是植物脂肪，只要是在自然状态下饲养的动物及其产品，土壤、水源、空气未被严重污染，不用过量化肥及农药种植的植物脂肪均为优

质脂肪。目前，经速成手段喂养出来的鸡、鸭、鱼、猪、牛等供食用的动物，因这些动物既不活动，又被喂入含大量生长素的饲料，这就造成脂肪在动物体内大量积蓄，使能保证脑功能良好的优质不饱合脂肪酸减少了。多食入这种动物脂肪后，会使体内脂肪积蓄，给身体带来恶劣影响，使脑的功能下降。青少年由于脑正处于生长发育期，如果吃了这种动物脂肪，不但影响脑的发育，而且会成为小胖子，有的还会性早熟，因而要注意尽量避免给孩子食用这些食物。为保证孩子头脑能健全发育，要选择不饱合脂肪酸食物。

蛋白质。蛋白质是脑细胞的主要成分之一，在脑的成分中，30%～35%是由蛋白质组成的。脑中蛋白质的功能是控制脑神经细胞的兴奋与抑制，主宰脑的智能活动，帮助记忆与思考。在语言、运动、神经传导等方面也起主要作用。最好的蛋白质健脑食物是：非养殖的鱼、虾、贝类，如各种海鱼、黄鱼、鳊鱼、带鱼、乌贼鱼、金枪鱼、鲜贝、蛤蜊、牡蛎、蛏子。在自然条件下饲养的动物，如猪、牛、羊、鸡、鸭、鹅、鸽、鹌鹑等。核桃、花生米、芝麻、各种豆及其制品如黄豆、豆浆、豆腐、豆腐脑、豆腐干、素鸡、千张、腐竹、豆芽、青豆、蚕豆、小豆、豌豆、荷兰豆、葵花子、西瓜子、榛子、莲子、杏仁、鸡头米、毛栗子等。

糖。糖，又称碳水化合物，是人体热量的能源，也是脑活动的能源和燃料。人从食物中摄取的糖分进入体内后，先分解成葡萄糖、果糖、半乳糖，被身体吸收，葡萄糖由血液输送到身体各部位，成为活动时所需要的能源。脑是消耗能量最多的器官，也是消耗葡萄糖最多的器官，脑所消耗的葡萄糖量占全身能量消耗总数的20%。糖的最好来源是以没被严重污染的土壤、水源、空气并且施有机肥料种植的，又没经过精加工的糙米、胚芽米及国家规定的八五面、九二米、小米、黄米、糯米、玉米、高粱、大麦、小麦、荞麦、燕麦、蕃薯、竹薯、木薯、蜂蜜、山薯、红糖等。每人每天食入的粮食中糖的分量已经足够了，不必要再另外补充糖分，如过多的补充糖分，特别是精制糖，会使脑进入过度疲劳状态，影响脑的功能。所以，在某种意义上说，应限制糖分的摄入。

维生素C。维生素C能促进脑细胞结构坚固，消除脑细胞结构的松弛或紧缩，起到润滑的作用。维生素C在脑内能使脑细胞敏锐地发挥功能，使脑机敏灵活。如维生素C供应不足，会使脑细胞的结构松弛或紧缩，使脑神经细管发生堵塞、变细，导致脑细胞活动能力降低和脑功能低下，影响智商。如果小儿时期缺乏维生素C，严重的会引起精神分裂症和自闭症。含维生素C高而又能健脑的食物有：西红柿、土豆、山药、包心菜、芹菜、荠菜、蕨菜、马兰头、苋菜、野苋菜、野葱、菠菜、菊花菜、青菜、木耳菜、生菜、三叶青、大白菜、黄芽白、酸枣、青椒、鲜枣、草莓、柿子、金橘、苹果、梨、杨桃、荔

枝、龙眼、橘子、广柑、柚子、无花果、葡萄、水蜜桃、菠萝、芒果、批杷、黄皮果等。因维生素C很容易被氧化，遇高温也易被破坏，在烹调新鲜蔬菜时，一定要做到先洗后切，切后即炒，不能炒的时间太长，如炒的时间太长，维生素C就破坏了。吃带皮水果时，也应洗后再削皮，皮削好马上吃，不能摆放，因为水果去皮后摆放维生素C见光就易被氧化，导致维生素C损失。我们可以看到，苹果削皮后摆放不长时间就变黄，这就是维生素C氧化了。有的人喜欢用开水烫水果，水果经开水一烫，维生素C也会被氧化、被破坏。

维生素E。维生素E对脑的作用是防止不饱合脂肪酸的过氧化，防止脑陷入酸性状态。维生素E有较强的抗氧化作用，能防止脑内产生过氧化脂质，预防脑疲劳，延缓脑的衰老。含维生素E高又能健脑的食物有：谷胚、麦胚、小麦、胚芽油、棉籽油、米糠油、植物油、黄油、禽蛋、粗米、粗面、高粱、玉米、花生、芝麻、大豆、青豆、菠菜、芹菜、青菜、荠菜。

维生素B族。维生素B族包括维生素B_1、B_2、B_6、烟酸、泛酸、B_{12}等。它们在脑内的共同作用是帮助蛋白质的代谢。例如，蛋白质代谢过程中，从γ氨酪酸制造阳性物质时，维生素B_1和B_{12}是必不可少的辅酶。而在从γ氨酪酸制造阴性物质时，维生素B_6和泛酸又是不可缺少的。因此，为了使头脑能同时具有很多阳性物质和阴性物质，除了多吃富含谷氨酸的食物之外，还要注意同时摄入富含维生素B族的食物。

矿物质。矿物质是构成人体组织和维持正常生理功能所必需的元素。矿物质作为人体不可缺少的物质，每天都需要有一定量的摄入，过高可引起机体中毒，过低则会明显地使人的智力下降。下面介绍6种对人体有重要影响的矿物质。

①钙：钙是人体内含量最多的无机元素，总量超过1000克，其中99%存在于骨骼，仅1%分布在血液及其他软组织中。钙对人体有很多生理生化功能，它在神经冲动传递、心脏跳动、肌肉收缩、血液凝固、神经和肌肉的反应以及某些酶活性等方面，有着重要作用。钙对大脑也有很多重要作用，其中最重要的一点是抑制脑神经细胞的异常兴奋，使之保持正常状态。许多实验证实，脑组织内钙含量的多少，将影响这个人一生的脑功能。若脑内有充足的钙，则可使脑细胞正常地行使其职能，这时即使遇到较为强烈的精神刺激，也可泰然处之。若脑内缺钙，则往往发生病态性异常兴奋。此时，即使很弱的刺激，也会引起强烈的精神反应。近年来科学实验表明，脑内钙含量与孩子的注意力、记忆力有密切关系，缺钙的孩子多有注意力不集中、记忆力较差、易疲惫、学习成绩不佳等表现。

②镁：镁与人的智力发育也有密切关系。镁可加速与人的精神活动有关的肾上腺皮

质激素的生物合成。

③磷：磷是大脑生理活动必不可少的无机盐，磷不仅是脑磷脂、卵磷脂、胆固醇的主要成分，而且直接参与神经纤维的传导和细胞膜的生理活动。体内含磷正常可使人反应灵活，记忆力强，思维敏捷。如缺少会使人的智力明显下降。

④铁：铁是组成人体血红蛋白的成分，主要参与氧的转运、交换和组织呼吸过程。如果缺铁，会引起贫血，还会使大脑的运转速度降低。

⑤铜：铜在体内可促进铁的吸收，微量铜对中枢神经系统功能是有益的。如果缺铜，大脑会变得反应迟钝；但过量后反而不好。

⑥锌：人脑中锌含量占全身锌总量的7.8%，如果食物中缺乏锌的供给，大脑中酶的活性就会降低，就会直接影响脑神经激素，使人的记忆力、理解力下降。

小贴士

最有效的健脑方法就是摄入对大脑有益的含有不同营养成分的食物，并进行合理搭配，以增强大脑的功能，使脑的灵敏度和记忆力增强，并能清除影响脑功能正常发挥的不良因素。

高考学生考前营养三注意

考生进入冲刺阶段，身体能量消耗也随之增大。家长们纷纷反映，孩子因为压力大往往食欲不佳。这样很容易造成孩子营养不足，脑力跟不上去，以至于影响高考的复习效率。

营养专家课堂

如何给孩子补充营养，让孩子决胜高考？家长们不妨在为孩子补充营养的问题上动动脑筋，注意以下三个方面：

防止中枢神经疲劳

学会战胜疲劳、恢复体力的科学方法，是取胜考场的关键一步。要学会调节学习节

奏，张弛有度。还可以让孩子补充一些促进疲劳恢复的营养食品。如保健食品康比特“三健特”中含有多种能有效防止中枢神经疲劳、增强体力的营养素，如D–核糖、低聚糖、蛋白质及适量的维生素、铁及锌等，能快速补充体力，并为第二天的学习做好体力及脑力的准备。

防止低血糖

考试状态下，脑活动所需能量翻番，而能量主要来自血糖的不断供应。有些考生不吃早餐或吃得很少，这就容易造成低血糖，出现心慌、出汗、面色苍白、虚脱等现象，严重时还有意识障碍。因此，考生一定要吃好早餐，绝不可空腹进考场。另外，可以在进入考场前喝一些运动饮料。在补水的同时能够提供低聚糖，持久供应大脑所需。

增强免疫力

考试期间生病是最让考生和家长头疼的事。在考前半个月的时间里，考生可以补充番茄红素，以提高免疫力。被誉为“植物黄金”的番茄红素主要是从西红柿中提取并进行浓缩的微量元素，其独特的化学结构能够非常有效地提高人体的免疫力。

小贴士

准备高考的学生一般都要在晚上10点以后才上床睡觉，从晚餐至睡觉，一般间隔4～5个小时。在这段时间里，晚餐所吃的食物已基本消化掉了，这时可以吃些饼干、面包，喝杯牛奶或酸奶做宵夜，既补充了营养，又有助于睡眠。

青少年易患的营养缺乏症

青少年时期是人的一生中精力最旺盛的时期，也是一个对各类营养素的需要量骤增而相当敏感的时期。青少年在营养素供给不足或不合理时，很容易发生因营养素的摄入量不足而出现的营养缺乏症。当某种营养素缺乏时，最先受害的往往是其在体内起作用的敏感器官和系统。但是，由于体内代谢相互关联，所以，无论发生哪一类营养素缺乏，都会直接或间接地影响到青春期整个机体的发育，干扰这一时期正常学习、劳动和娱乐活动的进行。

营养专家课堂

尽管有些营养素缺乏症所带来的后果是很严重的，但并非完全不可逆转。如果在发生缺乏症后，能遵照医生和营养学家的建议，及时改善饮食条件，以及采取一些其他的必要措施，营养缺乏症的情况大多是能够得到治愈的。当然，我们不希望青春期的青少年朋友做亡羊补牢的事，最佳的选择是以科学的态度合理地进食，防患于未然。

维生素A缺乏症

这种病往往首先影响人的双眼，出现眼睛发干，在夜间或光线昏暗处看不清东西等眼部症状，这就是人们通称的“夜盲症”。病情继续发展，严重者甚至可以导致完全失明。另外，维生素A缺乏可使人体表面的皮肤过度角化，变得粗糙干燥；还可使呼吸道的抵抗力减退，容易遭受外来细菌病毒的侵袭，造成全身的感染。

维生素B_2缺乏症

维生素B_2对生长发育起促进的作用。当维生素B_2缺乏时，不单会出现口角炎，还可能患唇炎、舌炎、脂溢性皮炎等。男性青少年在维生素B_2缺乏时，阴囊的侧壁容易出现皮疹、红斑，发生阴囊皮炎。维生素B_2还可以影响到眼睛，长期摄入量不足，眼睛会有畏光感，眼皮出现红肿等等。

碘缺乏症

碘对人的生长、智力和身体发育以及一生的健康起着深远的影响作用。碘严重缺乏，不仅会导致身材矮小和智力低下，而且还会引起甲状腺肿大，俗称“大脖子病”。

青春期缺铁性贫血

发生贫血的人皮肤黏膜苍白，全身乏力，无精打采，食欲不振，智力也会受到影响。如注意力涣散、记忆力下降甚至丧失等。

锌缺乏症

正在生长发育的青少年如果缺锌，将会危害其体格、性腺等的正常发育和成熟。一种异食怪癖“爱吃泥土”就是因为锌缺乏而引起的。

小贴士

我们知道人在青春期对热量的需要达到了高峰，比如，一个13岁的男孩每天需要的热能为2400卡，女孩为2300卡。这么多的热量，相当于1斤到1.2斤的粮食、1斤左右的蔬菜、半两到1两的豆类及其制品，再有半两的肉、半两的蛋和半两的鱼全部加起来所产生的热量总和。但有些青少年唯恐自己发胖，体形不美，采取不科学的节食方法，限制

自己的食量，每天不愿吃饱，甚至厌食。这样就很容易使热能摄入不足。其结果便会造成身体消瘦、疲乏无力、抵抗力下降等等，最终影响到身体的健康。

青春期少女营养清单

孩子进入青春期后，生长发育的速度又达一高峰。此时，他们的生殖系统开始发育并逐渐成熟，不但身体生长快，而且第二性征逐渐出现。这一阶段的学生活动量大，学习负担重，与社会各方面的接触增多，机体对能量和营养的需求高于成年人。进入青春期的女孩子，月经开始来潮，身体变化较男孩子更明显，对营养的需求有其特殊性。

营养专家课堂

青春期的女孩子正处于生长发育的关键阶段，因此营养上一定要注意：

早餐要吃好

青春期的女孩子，对热量的需求较大，她们每天需要的热量为2300～2700卡，要比成年人多。这些热量的主要来源为糖、脂肪和蛋白质。而有些人不吃早饭或不吃饱，热量的供应就明显不足，必将会影响生长发育，所以早饭一定要吃好。

食物要多样化

青春期对于蛋白质、矿物质、水分的需要量相当大，而且还要全面。女性对蛋白质的需要约为80～90克/天。不同的食物中的蛋白质的组成即氨基酸的种类不尽相同，所以吃的食物应该多种多样，才可以全面地补充人体所需的氨基酸。所以不可挑食。

注意经期饮食

青春期的女孩子要注意，在经期应该避免食用一些食物，否则容易造成身体的损害。这些食物主要有三大类：

生冷类：即中医上所说的寒性食物，如梨、香蕉、荸荠、石耳、石花、地耳等。这些食物大多有清热解毒、滋阴降火的功效，在平时食用，都是有益于人体的，但在月经

期却应尽量不吃或少吃这些食品，否则容易造成痛经、月经不调等症状。

辛辣类：如肉桂、花椒、丁香、胡椒等。这类食品都是佐料，在平时做菜时放一些辣椒等可使菜的味道变得更好。可是，在月经期的妇女却不宜食用这些辛辣刺激性食品，否则容易导致痛经、经血过多等症状。

影响性功能的食品：菱角、茭白、冬瓜、芥蓝、蕨菜、兔肉、黑木耳、大麻仁。

进食前后注意休息

进入青春期的女孩在吃饭前后要注意休息，在进食的前后如果运动则胃肠道的血供应就会减少，必然导致胃肠功能的下降而引起消化不良等胃肠毛病。所以，进食前后要注意休息，以保证胃肠的供血。

小贴士

青春期少女在膳食中应注意选择含钙质高的食物，如牛奶、奶制品、豆制品等，其中尤以鲜奶为最佳。青春期少女每天最好能饮一杯鲜奶或酸奶。此外，应有一定量的室外活动，因为钙的吸收需在维生素D的作用下完成，阳光中的紫外线可使皮肤产生维生素D，从而辅助机体对钙质的吸收。

青少年营养与视力

青少年正处于生长发育的旺盛期，身体对于营养的需求很高，眼睛当然也有其独特的营养需求。特别是现在青少年的学习任务比较繁重，用眼频繁且学习时间较长，加上读书姿势不正确等外部原因，很容易引起视觉疲劳。只有摄入均衡合理的营养，才会有足够的物质基础来清除眼睛中的自由基，尽快恢复视疲劳。如果营养摄入不够或不合理，没有足够的能量来满足视觉细胞更新换代的需要，眼部的物质基础就改变了，视疲劳也不能及时恢复，会对视力产生危害。

营养专家课堂

人们常常将青少年视力下降的原因归咎于读书姿势不正确、光线太暗、用眼不卫

生、不科学等。现在很多研究都表明，均衡合理的营养对保护和改善视力是很有好处的，下面这些营养素对视力能够产生重大的影响。

维生素

缺乏维生素B_2会使眼睛密布血丝、怕光、易流泪。维生素B_2多存在于肝、肾、牛奶、绿叶菜、蘑菇、红薯中。

维生素E具有抗氧化作用，对治疗某些眼病有一定辅助作用。膳食中豆油、花生油和香蕉中维生素E含量均较高。

锌

锌能增强视神经敏感度，一旦缺少，可影响维生素A运转，引起视网膜视紫质合成障碍，暗适应力减弱。含锌丰富的食物有牡蛎、瘦肉等。

蛋白质

蛋白质是眼组织视力调节肌不可或缺的重要营养，如果蛋白质长期供给不足，则会加速眼组织衰老，功能减退，视力下降。所以，为防治视力减退，在膳食中应供给丰富的蛋白质。蛋白质摄入要以蛋类、乳类、肉类、鱼类、豆制品等食物为主，每天蛋白质食物的摄入量应在80克左右，相当于约6两的鱼肉。

钙

钙是眼部组织的“保护器”。倘若体内钙缺乏，不仅会造成眼睛视网膜的弹力减退，晶状体内压力上升，眼球前后径拉长，还可使角膜、睫状肌发生退行性病变，易造成视力减退或近视。含钙多的食物有虾皮、海带、豆类及豆制品，还有核桃、瓜子等干果。

少吃糖

食物中含糖过多，吃下去后血糖会升高，可引起眼球房水和晶状体渗透压改变，促使晶状体变凸，造成视物模糊。所以青少年不宜多食含糖丰富的食物，特别是白糖。

小贴士

眼睛视物的过程需要维生素A的参与；视神经的传导又需要维生素B族的帮助，预防眼睛的近视需要健康的血管，维生素C和维生素E对此很有帮助；在缺乏维生素A时，眼睛往往感到发干、发涩，容易疲劳，严重时眼白表面干燥、皱缩，甚至导致角膜溃疡。维生素A多存在于肝脏、牛奶、蛋黄、绿叶蔬菜、胡萝卜、红薯等食物中。螺旋藻中含有大量的维生素A，也是一个不错的食物选择。

保证学生早餐营养

在校学生的学习负担均较重，上午的课多是主课，大量知识需要大脑记忆、理解。如果不吃早餐或马马虎虎吃早餐，往往等不到中午饭补充，就会饥肠辘辘，导致大脑兴奋性降低，反应迟钝，注意力不集中，学习效果自然下降。如果长期早餐吃不好、营养质量差，就不仅仅只关系到孩子的生长发育和健康了，还会影响孩子的学习行为、学业和发展。因为学习要用脑，而脑细胞代谢和活动的唯一能量来源是葡萄糖。只有保持正常血糖水平，才能有效保证大脑的葡萄糖供给。一旦血糖水平低下，大脑能量供应不足，人就会打瞌睡、注意力不集中，甚至出现头晕等。

营养专家课堂

在忙碌的学习生活中，作为上午脑动力源泉的早餐，却常常被不少学生和家长所忽略。专家指出，早餐关系到学生的成长发育，切勿贪一时之便忽视了早餐以及早餐的营养要求。

吃得多不如吃得精

早晨起来活动量不大，再加上时间紧张，进餐时间短，因此，早餐不用吃大量的饭菜，只需要质量高、搭配合理的主副食就可以了。

每天喝牛奶是最好的补钙措施,每天喝250毫升牛奶即可。此外，鸡蛋富含生命所需的一切营养成分和活性物质，也是早餐不可缺少的最佳选择。

早餐不宜吃得过多，否则会影响上午的学习。另外，早上食欲差，家长应尽可能安排一些色、香、味、形都具有吸引力的早点，早餐也要经常换着花样做。

蔬菜水果不可少

如果把牛奶、鸡蛋、蔬菜加主食当作理想早餐的标准，那么，如果再加上水果，便称得上是“黄金早餐”了。

主食、蛋品、肉类、奶类虽然富含碳水化合物及蛋白质、脂肪，但均为酸性食品。而蔬菜水果是碱性食品，不仅富含胡萝卜素和多种水溶性维生素，还含有很多钙、钾、镁等营养素。如果学生早餐吃过多的酸性食物，会导致血液偏酸性，会使人整个上午思维不集中。因此，早餐中蔬菜不能少，可以选择一些什锦泡菜、糖拌西红柿等。此外，如果再增加一个水果会更好。

吃早餐一定要吃主食

早餐中除了牛奶和鸡蛋外，一定要吃主食。因为，米面等主食是高能量食品，每100克米面提供的能量近牛奶7倍。如果靠多吃鸡蛋、奶类食品来提供热量，不仅难以满足要求，而且也造成了能量的浪费。

此外，学生上午听课要用脑子，而脑细胞唯一的热量来源就是葡萄糖，主食中富含的碳水化合物分解后可直接提供充足的葡萄糖。但主食也不能吃得过多，一餐以50～100克为宜。

早餐吃得要像“皇帝”一样

俗话说，早餐吃得要像“皇帝”一样。对于课业负担较重的学生来说，早餐是一天中最重要的一顿饭，它的质量不但影响全天能量和营养素的摄入，而且还关系到认知能力、学习成绩和身体的正常生长发育。

据调查，凡能坚持每天吃好、吃饱早饭的学生，其身体发育都比较好，身体健壮，上课精力充沛，学习效率也高；反之，早饭吃不饱或不吃早饭的学生，经过紧张的脑力或体力活动，很有可能出现四肢无力、思维迟钝、面色苍白、心慌、多汗等“低血糖”症状。

小贴士

早餐是一天能量和营养素的重要来源。美国开展的一项调查发现，不吃早餐的少年儿童，午餐中能量的摄入量，尤其是来源于蛋白质的能量明显高于吃早餐的少年儿童，但全天平均的总能量摄入量明显低于吃早餐的少年儿童。也就是说，午餐和晚餐的摄入量不能弥补不吃早餐所引起的能量摄入不足。上海第二医科大学的一项研究发现，吃早餐的中小学生全天能量、蛋白质、核黄素、铁、钙、镁、硒和锌等营养素摄入量水平显著高于不吃早餐的中小学生。

中高考饮食禁忌

一年一度的高考和中考，对于考生来说，考试就是考查他们学习知识的能力，但是对于家长们来说考查的却是他们的后勤料理工作。考前、考中吃什么这个“大难题”会摆在了诸多父母面前。夏天天气热，孩子可能没胃口；想进补又怕适得其反；照平时饭菜料理孩子又吃腻了，临阵换菜谱又怕有风险。我们要提醒家长，既不可“临时抱佛脚”来个菜单大变脸，又不能掉以轻心。要以平常心对待，每日膳食涵盖谷薯类、肉蛋奶豆类、蔬菜水果类、油脂类四大类就基本“齐了”。

营养专家课堂

一年一度的中、高考来临时，有的家长连忙给孩子大肆进补。其实，这个时候在饮食上“大动干戈”的做法往往会适得其反。以下一些中、高考期间的饮食禁忌，希望考生家长们注意。

考前忌大鱼大肉

很多家长在考前饮食方面想不出新点子，就喜欢用大鱼大肉来给孩子补充营养。如果考前每天都是大鱼大肉、山珍海味，孩子的肠胃来不及适应，弄不好反而会弄巧成拙，导致孩子出现腹泻、肠胃不舒服、食欲不振等症状。而且，考生吃的食物种类过多会造成肠胃疲劳，而吃得过饱，食物消化需要大量血液，会造成胃脑争血，使脑内血液供氧减少，导致大脑迟钝、思维不敏捷。

考前忌大换食谱

考前大换食谱是考生饮食的大忌。因为菜谱菜式一旦变化太大，肠胃就需要相当的适应期，在这段适应期内孩子的肠胃消化吸收功能不太稳定，容易影响身体状态。考生在中、高考前三天不要突然吃一些不经常吃的食物，或难于消化的食物，要少吃容易产气、产酸的食物，如韭菜、地瓜、碳酸饮料等。

考前忌乱进补

现在市场上有很多自称有补脑作用的保健品，许多家长以为孩子考前饮用就能增加孩子的脑力，并且认为食用保健品是补充营养的最快最佳的途径，贪多求快。殊不知，如果孩子平常没食用过该类保健品，就容易造成胃肠出现各种问题；而平常孩子如果过多食用保健品，则会直接影响食欲。重者导致口舌苦涩、进食无味且不觉饥饿。

考前忌饮用刺激兴奋饮料

很多孩子考前需要熬夜，于是就想要喝咖啡、浓茶甚至用红牛饮料等来提神，其实这样做是不科学的。考前不宜熬夜，如果饮用这些饮料，可能就会导致晚上失眠，第二天精神不振，甚至会导致生病。考前长期这样容易使孩子的精神变得紧张，无法专心静心备考。

考前忌偏食

考前，孩子的压力比较大，容易造成食欲不振或偏食少食。但是，备考期间孩子的营养需求却比较多，只有足够的营养才能保证脑神经健康运转，保证机体的健康，才能增强身体的抵抗力。因此，如果孩子有考前偏食习惯，家长应该尽量帮助孩子改掉。

考前忌汤水泡饭

有些家长见孩子吃不下饭，就用开水或汤水给孩子泡饭。这种吃法会影响唾液帮助消化食物，使胃的负担加重。同时，开水或汤水也会冲淡唾液和胃肠消化液，影响胃肠消化吸收功能，容易造成胃病。不过，吃饭前少量喝些汤，可润湿口腔、调和口味、增进食欲、刺激消化液分泌，有利于消化与吸收。

小贴士

考生尽量不要食用冷荤菜和剩饭菜，不吃成熟度不够的瓜果，饭后不饮用冰镇饮料，切忌暴饮暴食。同时要注意平衡膳食，酸性食物摄入过多时可摄入海带等碱性食物进行中和，考前三周应多喝水。中、高考期间不要为了减肥盲目节食。考试期间一定不要喝咖啡，因为咖啡因会使人尿频，影响临场发挥。

哪些食物可以增强记忆力

孩子想提高学习效率，当然要有良好的记忆力了。紧张的学习有时候会造成孩子疲惫、记忆力下降。记忆力的好坏对学生有着至关重要的影响，很多中、高考考生的家长为了提高孩子的记忆力，绞尽脑汁地想办法。有时却很容易造成反作用，耽误了大事。

营养专家课堂

一些健脑食品，其实是常见的物美价廉之物。如蛋黄、大豆、瘦肉、牛奶、鱼、动物内脏(心、脑、肝、肾)及胡萝卜、谷类等。这些食物不仅含有丰富的卵磷脂，且容易消化，对儿童脑髓的发育也有积极的作用。有关专家提醒以下这些食物有助于提高孩子的记忆力。

牛奶。富含蛋白质、钙及大脑必需的维生素B_1、氨基酸。牛奶中的钙最易吸收。用脑过度或失眠时，一杯热牛奶有助入睡。

鸡蛋。被营养学家称为完全蛋白质模式，人体吸收率为99.7%。正常人每天一个鸡蛋即可满足需要。记忆力衰退的人每天吃5～6个，可有效改善记忆。

鱼类。可以向大脑提供优质蛋白质和钙。淡水鱼所含的脂肪酸多为不饱和脂肪酸，能保护脑血管，对大脑细胞活动有促进作用。

贝类。碳水化合物及脂肪含量非常低，几乎是纯蛋白质，可以快速供给大脑大量的酪氨酸，因此可以大大激发大脑能量、提高情绪和大脑功能。以贝类作开胃菜，能最快地提高脑力。但是贝类比鱼类更容易积聚海洋里的毒素和污染物质。

味精。主要成分是谷氨酸钠，是参加脑代谢的唯一氨基酸，会增加脑内乙酰胆碱，能促进智力发育，维持和改进大脑机能，改善记忆力。

花生。花生等坚果富含卵磷脂，常食能改善血液循环、抑制血小板凝结、防止脑血

栓形成，还可延缓脑功能衰退、增强记忆力、延缓衰老，是名副其实的“长生果”。

小米。所含维生素B_1和B_2高于大米1～1.5倍。临床观察发现，吃小米有益于脑的保健，可防止衰老。

玉米。玉米胚中富含多种不饱和脂肪酸，有保护脑血管和降血脂作用。谷氨酸含量较高，能促进脑细胞代谢，具有健脑作用。

黄花菜。黄花菜可以安神解郁，但不宜生吃或单炒，以免中毒，以干品和煮熟吃为好。

辣椒。辣椒的维生素C含量居蔬菜之首，胡萝卜素和维生素含量也很丰富。辣椒所含的辣椒碱能刺激味觉、增加食欲、促进大脑血液循环。

菠菜。含丰富的维生素A、C、B_1和B_2，是脑细胞代谢的最佳供给者之一。它还含有大量叶绿素，也具有健脑益智作用。

橘类。橘子、柠檬、广柑、柚子等含有大量维生素A、B_1和C，属典型的碱性食物，可以消除大量酸性食物对神经系统造成的危害。考试期间适量吃些橘子，能使人精力充沛。

菠萝。含丰富维生素C和微量元素锰，而且热量少，常吃有生津提神、提高记忆力的作用。

胡萝卜。可以刺激大脑物质交换，减轻背痛的压力。

油梨。含大量的油酸，是短期记忆的能量来源，考生可以每天吃半个油梨。

藻类。含有丰富的叶绿素、维生素、矿物质、蛋白质，可以改善记忆力和注意力。

小贴士

现在的食物做得越来越精细，但这对大脑的智力发育却不是有利的。牙齿对于食物的咀嚼有利于增加大脑的血液量，保证大脑的供血，保持大脑的正常思维活动。吃饭狼吞虎咽也同样不能使得牙齿对食物充分的咀嚼。所以，父母可有意识地让孩子吃饭时细嚼慢咽，增加咀嚼的力度，或嚼口香糖，也可以达到健脑的目的。

减缓孩子紧张的食物

学生时期总会有很多考试，不少学生在考试前会出现以下症状：对考试产生害怕、忧虑、不安等情绪，对考试结果缺乏信心，精神处于高度紧张状态，有时还伴有头痛、失眠、食欲不振、脾气暴躁、焦躁不安、注意力不集中、头脑发木等症状，甚至对考试产生严重的恐惧感。这就是我们常说的“考试焦虑”。

营养专家课堂

每到考试前期，学生们的心弦就绷得一天比一天紧，处于应激状态。适度的应激，可使人们精神振奋，注意力集中，学习效率提高，但长期、过度的应激却会适得其反。对于考生的紧张情绪，家长们可以对孩子采用以下这些食疗的办法来缓解。

牛奶。钙是天然的神经系统稳定剂。人在受到某种压力时，通过小便排出体外的钙就会增加。因此，备战考生要注意选择含钙高的牛奶、酸奶、虾皮、蛋黄等食物，这样会起到安定情绪的效果。

香蕉。香蕉中含有一种物质，能帮助人脑产生5-羟色胺，促使人的心情变得安宁、快乐。香蕉中富含的钾能保持人体电解质平衡及酸碱代谢平衡，使神经肌肉兴奋性维持常态，协调心肌收缩与舒张功能，使血压处于正常状态。此外，香蕉中含有的大量镁具有消除疲劳、缓解紧张的效果。对备战考试的学生来说，常吃香蕉可以缓解紧张的情绪，稳定心态。

番茄和柑橘。处于考前紧张环境中，多吃些富含维生素C的食品具有平衡心理压力的效果。因为人在承受某些比较大的心理压力时，身体会消耗比平时多8倍左右的维生素C。维生素C的主要来源为新鲜蔬菜和水果，其中柑橘类水果和番茄是维生素C的最佳来源。

小米粥 。小米富含人体所需的氨基酸及其他优质蛋白质、各种矿物质钙、磷、铁以及维生素B_1、维生素B_2、维生素A原、烟酸、尼克酸、硫胺素、胡萝卜素等。许多营养学

家将B族维生素视为减压剂，它可以调节内分泌，平衡情绪，松弛神经。

白菜和洋葱头。常吃白菜能减少紧张情绪，提高学习效率；每天适量吃些洋葱，能稀释血液，改善大脑供氧状况，从而消除过度的紧张和心理疲劳。

小贴士

脑力劳动后神经过度兴奋就容易导致失眠，学生在晚饭时可吃些安神、宁心、安眠类食物，比如说喝一碗桂圆莲子粥。桂圆益智宁心，莲子补中养神。喝一点猪蹄汤也能减轻中枢神经的过度兴奋，对改善焦虑、神经衰弱和失眠等症状有一定疗效。晚餐还可用紫菜、海带等海产品做菜，可提供钙、碘、磷、铁等元素，促进大脑的生长发育，防治神经衰弱。

精选学生食谱

咖喱牛肉土豆

准备材料：

牛肉500克，土豆150克，植物油、咖喱粉、葱、姜、盐、酱油各适量。

制作方法：

1. 把牛肉洗净，切成4厘米宽的方块。
2. 把土豆，洗净去皮，切成方块；把咖喱粉、酱油调好待用。
3. 将炒锅上火，放油烧热，先把葱段、姜片放入煸炒，再把牛肉块放入，炒至牛肉变色。
4. 加入盐、酱油和少量水煮开，再用温火炖至牛肉块熟烂时，加入土豆块。
5. 等快熟烂时，放入调好的咖喱粉，即成。

营养提示：

功能健脾温胃，益肾补气。本菜香醇味美，色泽诱人，含多种B族维生素、碳水化合物、蛋白质、氨基酸、钙、锌、磷、镁等营养成分，对孩子的成长有益。

红烧牛蛙

准备材料：

斩净牛蛙500克，蒜头（切去头尾）50克，湿冬菇丁50克，肥瘦肉丁50克，红辣椒丁20克，生抽 10克，精盐5克，味精5克，湿生粉30克，糖少许。

制作方法：

1. 将牛蛙加入生抽10克、湿生粉25克拌匀。

2. 将锅置于火上下油，炸蒜头呈金黄色，捞起。

3. 留底油入牛蛙略炸，倒回笊篱。

4. 锅热投入肉丁、冬菇丁、红辣椒丁炒香，加绍酒、牛蛙、蒜头，加上汤、精盐、糖、味精，同煮至将近收汁时，用湿淀粉勾芡，起锅。

营养提示：

功能益肾健脾，利湿和胃。本菜色红润、味鲜美，能降脂健身，益智补脑，对促进中、小学生的消化功能有益。

西蓝花炒猪肝

准备材料：

猪肝100克，西蓝花200克，绍酒5克，酱油3克，葱段5克，姜末2克，精盐、味精、生粉各适量。

制作方法：

1. 猪肝洗净后切成小片，放入碗内，加精盐、味精、绍酒、酱油拌匀，再加入生粉拌匀备用。

2. 将西蓝花洗净切成小块，用滚水氽熟，沥干水备用。

3. 武火烧锅下油，爆香葱姜，放入猪肝，炒至将熟时，倒入西蓝花，加入盐、味精，调好口味，翻炒匀透，浇上少许熟油，装盘即成。

营养提示：

本菜含蛋白质27.1克、脂肪5.7克、碳水化合物8.3克。能产生热量193千卡（806.7千焦耳）。含钙134.4毫克、铁18毫克、锌5.5毫克、维生素A 3460微克、胡萝卜素7210微克、维生素C 102毫克。

本菜色泽嫩绿，鲜香爽口。含各种营养素比较丰富，特别是含铁、钙较高。西蓝花是绿色蔬菜中的佳品，有条件多给学生食用为好。

马铃薯焖牛腩

准备材料：

牛腩150克，马铃薯200克，姜40克，蒜茸10克，绍酒15克，二汤500克，精盐3克，白糖5克，八角2粒，深色酱油5克，胡椒粉，淀粉少许。

制作方法：

1. 将刮去皮的马铃薯洗净切为斧头块，加盖煲煸至九成熟。

2. 将开水滚过的牛腩斩块，炒锅放多些油，待油烧至六成热把马铃薯放入炸至熟透，倒在笊篱里。

3. 利用锅中余油，将姜、蒜茸、牛腩放在锅中爆透，注入绍酒、二汤，用精盐、味精、白糖、八角调味，用深色酱油调色。

4. 加入马铃薯同牛腩一同焖熟，用湿淀粉勾芡，加上胡椒粉、明油5克，翻匀上碟即成。

营养提示：

此菜含蛋白质30克、脂肪12.7克、碳水化合物49.7克，产生热量452千卡(1889.3千焦耳)。含锌1.46毫克、维生素C 190毫克。

此菜香浓味美，含蛋白质和碳水化合物比较高，适合学生食用。

砂锅鱼头豆腐

准备材料：

鳙鱼头1个（约重750克），豆腐500克，鸡肉20克，猪肉20克，虾米 15克，白木耳30克，香菇20克，冬笋50克，加饭酒、牛奶适量。

制作方法：

1. 将鳙鱼头洗净，一劈为二。

2. 将豆腐切成3厘米见方的小块，放入沸水中焯一下，以去掉豆腥味。

3. 将冬笋切成片，将虾米、香菇、白木耳分别浸泡、洗净、去蒂，将猪肉、鸡肉切成片。

4. 将锅烧热，放植物油少许，待油七成热时，放入葱、姜煸炒一下，然后把鱼头放入锅中，煎至两面都焦黄，烹入酒，起锅。

5. 再将鱼头放入砂锅内，倒入牛奶、清水，加入盐、冬笋片、香菇、白木

耳、猪肉、鸡肉和虾米，一起炖煮30分钟后，放入豆腐块和葱段，再炖煮10分钟，离火，即可上桌，佐餐食用。

营养提示：

本菜用鳙鱼头“以脑补脑”，可提供大脑所需的各种营养物质，具有益脑髓、强智慧、暖脾胃的功能。白木耳含有多种氨基酸和微量元素，可提供丰富的蛋白质和脂肪，能改善大脑血流量，使大脑得到充分的营养物质供给。香菇、豆腐含蛋白质及多种人体必需的氨基酸，且是植物性蛋白，可与动物性蛋白“互补”。虾米具有温阳补肾的效用；竹笋含较多膳食纤维，可促进代谢，帮助消化吸收。

香菇芹菜炒墨鱼

准备材料：

香菇10克，芹菜300克，墨鱼肉200克。

制作方法：

1. 将香菇用水泡开，去蒂洗净，切成丝。
2. 将芹菜去根、叶，洗净，切成2厘米长的段。
3. 将墨鱼肉洗净，切成丝。
4. 炒锅内加水100毫升，烧开后加料酒30毫升，然后把墨鱼丝放入锅中，煮1分半钟，捞出备用。
5. 再将锅烧热，放入色拉油，烧至七成热时放入芹菜，翻炒3～4分钟，再加入香菇丝、墨鱼丝，继续翻炒2分钟，撒上精盐、味精调味，即可佐餐。

营养提示：

芹菜可平肝清热、解郁畅志、镇静降压，有解除心烦、紧张和头痛之作用；而香菇味香醒神，并可健脑益智；墨鱼可补心强志。三者均含有丰富的蛋白质、维生素和钙、磷、铁等微量元素，可以补益大脑，消除脑疲劳。常食本菜能使人心情舒畅，头脑冷静清晰，注意力集中。所以，这是一道很好的解郁健脑菜肴。

鸡茸蛎糊

准备材料：

海蛎肉100克，鸡脯肉50克，火腿末（熟）15克，酱油、味精、香油、植物油、鸡汤各适量，面粉少许，蛋清1个。

制作方法：

1. 先将蛎肉去杂、洗净沥干水，再切成碎末放入碗内。

2. 鸡脯肉洗净，用刀背剁成茸泥，加面粉少许，再加鸡汤、味精、酱油搅匀后，放入蛋清拌匀，再将牡蛎碎末倒入鸡茸蛋清中搅匀。

3. 锅置于火上，放入植物油，烧至六成热，慢慢倒入鸡茸蛎糊液，边倒边用手勺搅拌，稍烩片刻，出锅装入汤盘，撒上火腿末，淋入香油，即可食用。

营养提示：

本菜所用的牡蛎肉有“海中牛奶”之称，具益智健脑作用。鸡肉富含蛋白质、脂肪，且多为饱和脂肪酸，还含有钙、磷、铁及维生素等多种营养成分，能够补精添髓，也是补脑益智的佳品。故此菜含有丰富的蛋白质、锌、钙、磷、多种维生素以及碘、铜、谷酰甘肽、牛磺酸、5羟色胺等，这些都是脑所需要的营养成分，对脑神经细胞的发育有重要作用，能维持脑神经细胞正常功能，增强记忆力。

罗宋汤

准备材料：

包心菜1/4个，红萝卜2个，蕃茄3个，排骨半斤（或牛尾1副），盐。

制作方法：

1. 将排骨洗净，红萝卜削皮切成块，蕃茄切成块置入锅中。

2. 加水熬2小时。

3. 加入适量的盐。

营养提示：

本菜具有开胃、增进食欲、助消化、保护视力、促进肠蠕动、避免便秘等作用，可补充骨胶与钙质，增加营养吸收。如果食欲欠佳，饮用罗宋汤可补充热量。

桂圆红枣茶

准备材料：

桂圆肉3钱，百合2钱，红枣5粒，人参片1钱。

制作方法：

1. 将所有材料洗净。

2. 用6碗水煮40分钟，剩至2碗水。

营养提示：

消除紧张感和忧郁感，增加压力忍耐力，提升记忆力，安神镇定，帮助睡眠，松弛肌肉。

胡萝卜炒羊肝

准备材料：

胡萝卜200克，羊肝250克，菜油50克，大蒜叶10克，料酒15克，精盐3克，白糖5克，味精2克。

制作方法：

1. 将胡萝卜洗净，沥干水，刮去外皮，切成薄片。

2. 羊肝片去筋膜，洗净沥水，切片；大蒜叶洗净，切节待用。

3. 锅放火上，下油烧五成热时，将羊肝与胡萝卜片一起入锅炒香，再加入大蒜叶炒匀，烹入料酒、精盐、白糖、味精炒匀，即可装盘。

营养提示：

色泽多样，咸鲜可口，细嫩美味，含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、无机盐等；胡萝卜素和维生素A含量高，有益智明目之效，考试期间食用最佳。

青圆鸡

准备材料：

净肥仔鸡半只（约重700克），嫩豌豆300克，鲜汤1000克，料酒20克，姜10克，精盐3克，葱段15克，味精2克，胡椒粉1克。

制作方法：

1. 将鸡斩成3 厘米大小的块，用清水冲去血沫，再放入60 ℃的热水中稍微煮一下捞起，嫩豌豆也入开水中汆一下捞起沥干待用。

2. 将鸡肉与豌豆分别装入两个碗中，注入鲜汤以淹没为度，再分别加入料酒，在放有鸡肉的碗中加入葱、姜，然后入笼用大火急蒸。

3. 嫩豌豆蒸1小时，鸡肉蒸3小时。

4. 将蒸熟的豌豆去汤加入蒸鸡的碗中，去掉姜、葱，加入精盐、味精和胡椒粉调味即可。

营养提示：

本菜鸡肉软嫩，汤鲜味美。鸡肉同豌豆配合，含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、钾，特别是胡萝卜素和维生素C含量高，对大脑保健有益，可为考试用餐。

酸菜烧银鱼

准备材料：

银鱼150克，榨菜50克，韭黄50克，奶汤100克，料酒15克，姜丝10克，精盐4克，胡椒粉3克，醋25克，酱油10克，味精2克，香油10克。

制作方法：

1. 将银鱼在清水中洗净泥沙，放在温水中发两小时捞起，沥干水分。
2. 将榨菜洗净，削去老皮，切成细丝；将韭黄洗净沥水，切成节待用。
3. 将炒锅放旺火上，加入奶汤、精盐、胡椒粉、姜丝、料酒、银鱼、榨菜烧约3分钟，再加入酱油、味精、韭黄、醋等，炒匀起锅舀入碗中，淋上香油即可。

营养提示：

本菜色泽银红，醇香可口，营养丰富。本菜含有丰富的蛋白质、脂肪、无机盐、维生素A、B、C、E等。

粉蒸嫩黄豆

准备材料：

嫩黄豆300克，大米粉100克，豆瓣酱50克，姜20克，酱油10克，精盐3克，味精1克，白糖20克，葱10克，花椒3克。

制作方法：

1. 将嫩黄豆去掉杂质，洗净沥干；将豆瓣酱剁细茸。
2. 将葱洗干净，与花椒一起剁成茸。
3. 将姜洗净，切成细末待用。
4. 将锅洗净，放在旺火上烧热，加入豆瓣酱炒酥起锅入盘，加入姜末、酱油、葱末、花椒茸、白糖、精盐调匀，倒入嫩黄豆入盆拌匀，再将大米粉加入和匀，装入碗中，入笼用大火蒸熟，即可出笼上桌。

营养提示：

本菜清香滋润，浓厚可口，含有优质蛋白质、维生素、多种微量元素等，其中大量的不饱和脂肪酸对脑细胞有补益作用。

虾仁蒸饺

准备材料：

鲜虾仁350克，猪瘦肉750克，面粉1000克，精盐4克，酱油10克，味精5克，葱末10克，麻油10克。

制作方法：

1. 用80℃的热水将面粉烫好、调匀，凉透后，搓成长条，捏成120个剂子，按扁，制成直径约5厘米的薄皮。

2. 猪肉用刀剁成茸泥，加入酱油、精盐、味精、葱末、麻油和少许水淀粉搅拌均匀。

3. 将虾仁切成小颗粒，加入肉馅中搅拌均匀待用。

4. 将制好的虾馅抹在面皮上，包成半月形，用手捏紧，前面光滑，后面形成许多小褶，整齐地放在笼中间，用大火蒸熟取出，装入盘中即可。

营养提示：

本面点造型美观，香鲜馅嫩，含有蛋白质、脂肪、无机盐、微量元素及维生素、粗纤维等，为学生营养面点。

蕨粉浮丸汤

准备材料：

鲜猪肉250克，蕨根粉50克，姜末15克，葱花15克，绿叶青菜100克，香油10克，精盐5克，胡椒粉1克，味精2克。

制作方法：

1. 将猪肉剁成茸，加入姜末、葱花、胡椒粉、味精、精盐、蕨根粉，和清水搅拌均匀待用。

2. 净锅加入鲜汤烧开，将绿叶菜氽熟，放入汤碗中，将搅拌均匀的肉茸做成直径2厘米大小的丸子，入锅中煮熟，撇去浮沫，加入味精、胡椒粉，淋入香油倒入汤碗中即可。

营养提示：

本菜滑嫩味鲜，汤汁鲜美，营养丰富，佐餐为佳。本汤除含有蛋白质、脂肪外，还有胡萝卜素、维生素A、C及钙、磷、铁、硒、锌等。

第九章
办公室一族的膳食营养

办公室人群的十大饮食危机

大家都知道饮食不健康可能会引发可怕的病症，而大多数办公室人群却常常因为办公室里的工作环境和工作状态而产生不良的饮食习惯。久而久之，这些饮食危机会给办公室人群带来极大的健康隐患。

营养专家课堂

经常听周围的人说起：“怎么办呀？又查出来血脂异常了”，“某某血压偏高呀”，“最近又胖了怎么办？上次体检就已经有脂肪肝了！”这些问题也许在你身上也发生过。其实这些问题的一个根源就是“吃”。以下十点为办公室人群的十大饮食危机：

不吃早餐

危害：严重伤胃，使你无法精力充沛地工作，而且还容易“显老”。国外某大学最近研究发现，习惯不吃早餐的人寿命平均较短。而另一所大学在一次对80岁～90岁老年人的研究中发现，他们长寿的共同原因之一就是每天吃一顿丰盛的早餐。

晚餐太丰盛

危害：傍晚时血液中胰岛素含量为一天中的高峰，胰岛素可使血糖转化成脂肪并凝结在血管壁和腹壁上。晚餐吃得太丰盛，久而久之，人便肥胖起来。同时，持续时间通常较长的丰盛晚餐，还会破坏人体正常的生物钟，容易使人患上失眠症。

嗜饮咖啡

危害：1.降低受孕率。男女双方每天各喝一杯咖啡，受孕率就有可能下降50%。2.

容易罹患心脏病。咖啡中含有高浓度的咖啡因，可使心脏功能发生改变并可使血管中的胆固醇增高。3.降低工作效率。适量饮用咖啡有提神醒脑的作用，但过多饮用反而会降低工作能力和效率。每天喝咖啡超过5杯者，其理解能力会有所下降，将难以完成复杂的工作。

摄入酒精过量

危害：大量或经常饮酒，会使肝脏发生酒精中毒而导致发炎、肿大，影响生殖、泌尿系统。

餐后吸烟

危害：使烟中的有害物质更易进入人体。饭后吸一支烟，中毒量大于平时吸十支烟的总和。因为人在吃饭以后，胃肠蠕动加强，血液循环加快，这时人体吸收烟雾的能力进入“最佳状态”，烟中有毒的物质比平时更容易进入人体，从而更加重了对人体健康的损害程度。

保温杯泡茶

危害：破坏维生素，大量渗出鞣酸和茶碱。茶叶中含有大量的鞣酸、茶碱、茶香油和多种维生素，用80℃左右水冲泡比较适宜。如果用保温杯长时间把茶叶浸泡在高温的水中，就如同用沸水煎煮一样，会使茶叶中的维生素全遭破坏，茶香油大量挥发，鞣酸、茶碱大量渗出。这样不仅降低了茶叶的营养价值，消除了茶香，还会使有害物质增多。

宴席不离生食

危害：导致各种寄生虫随食物进入体内。像三文鱼、拔蚌、鲈鱼、乌鱼、生鱼片、蛇、龟、蟹等办公室一族商务宴请时的首选食物，存在寄生虫和致病菌的几率很高，再加上厨师们为了追求味道的鲜美，烹调往往不够充分，很容易让你在大快朵颐之时病从口入。

水果当主食

危害：造成人体缺乏蛋白质等物质，导致营养失衡，甚至引发疾病。很多办公室一族由于长期静坐的工作方式而造成的消化不畅、血脂增高、血管硬化等疾病，确实需要水果中的营养物质来化解。但是，水果不能当主食。因为水果中虽然含多种维生素和糖分，却缺少人体需要的蛋白质和某些微量元素。

进食速度过快

危害：加重肠胃负担，导致肥胖。很多办公室一族的午餐都是在非常匆忙的状态下吃完的。进食速度过快，食物未得到充分咀嚼，不利于口中食物和唾液淀粉酶的初步消

化，加重肠胃负担。咀嚼时间过短，迷走神经仍在过度兴奋之中，长此以往，容易因食欲亢进而肥胖。

饮水不足

危害：导致脑老化；诱发脑血管及心血管疾病；影响肾脏代谢功能。办公室一族在工作中，由于工作时精神高度集中，很容易忘记喝水，造成体内水分补给不足。体内水分减少、血液浓缩及粘稠度增大，容易导致血栓形成，诱发脑血管及心血管疾病，还会影响肾脏的代谢功能。

小贴士

办公室人群不可避免地需要饮酒，在饮酒的时候要注意饮酒量。一个体重60公斤的人每天允许摄入的酒精量应限制在60克以下。低于60公斤体重者应相应减少，最好控制在45克左右。

带着你的饭盒去上班

中午时分，很多办公室的白领们都为吃午饭而发愁。午休仅一小时，如果叫外卖或吃食堂的话，时间太紧张。而且，外面的质优快餐太贵，周边便宜快餐店又怕不卫生。午饭问题，确实让人发愁。

营养专家课堂

对于上班族来说，自带午餐可谓是经济、营养又卫生。到了吃午饭的时间，不用出门找饭馆、等位子，也不用去食堂排队，只需用微波炉加热几分钟，香喷喷的美食便摆到了眼前。同事们凑在一起吃饭，不仅能展示各自的厨艺，还增加了不少交流的话题。自带午餐虽好，可需要注意的问题也不少，只有搭配合理，讲究卫生，才能真正吃出健康。

补充蛋白质可以抗疲劳

午餐最大的作用就是为身体补充足够的能量，缓解一上午工作的疲劳，为下午继续奋斗“加油”。因此，午餐可以多吃些高蛋白的食物，比如米饭、牛肉、鸡肉、豆制品

以及各种绿叶蔬菜、酸奶、新鲜水果等。米饭是最好的主食，能为我们提供足够的碳水化合物，有条件的话可以吃些五谷杂粮饭，还能起到保护肠胃的作用；牛肉和鸡肉可以为我们补充优质的动物蛋白；含优质植物蛋白的豆制品可以更全面地补充营养；蔬菜则为我们补充大量维生素、矿物质以及膳食纤维；新鲜水果可以弥补饭菜中损失的一些营养素。

菜炒八成熟即可

从饭菜营养的角度来讲，带饭最大的缺点是食品中的营养会部分流失，因此，要带的菜品炒至七八分熟就行，以防微波炉加热时进一步破坏其营养成分。还可以带一些新鲜水果、酸奶等，既能起到补充营养素的作用，又能促进消化。

生鱼生虾最好别带

有些人喜欢模仿日式饮食，带些寿司或生鱼片做午餐，这样做其实是非常不卫生的。从安全性来讲，各种细菌繁殖快，特别是肉禽类、水产品类食物容易腐烂变质，食用后易发生肠道疾病。所以尽量不要吃生鱼、虾、蟹，也不要吃生的蔬菜。在进餐之前，最好用微波炉热透，以杀死饭菜中可能滋生的微生物。

选择适宜的饭盒

一些考究的女白领甚至还要为饭盒套上一个颜色鲜艳的饭盒袋，这样，携着精致的“爱心便当”出入写字楼，无形中又给靓丽的形象加了分。

当然，饭盒的功能性也被一些注重实质的白领所强调。在一家大型超市内，几款热卖的产品确实让人爱不释手。一款有饭菜隔层的饭盒，压紧上盖就可直接放入冰箱，打开上盖又可用微波炉加热。而上下两层的筒装饭盒，盖子翻过来就是一个饭碗，显得很方便。还有一种容积较大，内置密封盒、饭盒，可同时装上饭、菜、汤，并能避免相互串味，更是考虑周全。这些产品的售价相对较贵，都卖到了百元以上，但据销售人员介绍，购买的消费者大有人在，且大多是白领模样的年轻人。

午餐营养要全面

上午体内的热量和各种营养素消耗很大，午餐应该吃饱吃好，以便为下午的工作做好准备。午餐应摄入充足的热量和各种营养素，要做到有粮、有肉、有菜、有豆，干稀搭配。

小贴士

很多人午餐喜欢吃高糖高脂的食物，如炸薯条、汉堡包、炸鸡等快餐食品，而这些食物会刺激人体胰岛素和胆汁的分泌，并降低血液带氧能力，让人容易疲倦。要想下午

不犯困，最好多吃点素的。绿色高纤维蔬菜，如辣椒、胡萝卜、菠菜等可确保脑细胞获得充足的氧，让人整个下午精神抖擞。此外，新鲜的鱼、鸡、豆腐中含有大量酪氨酸，对保持思维的敏锐起着重要作用。需要注意的是，土豆中淀粉含量较高，午饭最好别吃，晚上吃则有助于睡眠。在就餐的顺序上，要先吃肉，后吃蔬菜，最后吃主食。

四大白领抗压营养素

职场中人生活节奏快，工作压力大，精神紧张，最容易导致植物神经功能性紊乱，从而导致胃肠蠕动减慢，消化液分泌减少，容易出现食欲下降等消化不良症状。同时，冬季时节，工作压力大的人更容易胃口大开，常吃夜宵，这样又会扰乱人的正常消化、吸收功能，为诱发各类肠胃疾病提供了条件。

营养专家课堂

白领们在心情欠佳或因压力而胃口大减或者大增时，可尝试多摄取富含铁质、钙质、维生素及纤维素的食物，这样才能保证有更健康的身体去应对压力。

铁质—肉类

动物性蛋白质的食物含丰富的铁质，可助身心保持精力充沛，提高脑部的专注及集中能力，让你更专心地应对压力。

食物来源：牛肉、猪肉、羊肉、鸡、鸭、鱼及海鲜。

钙质—奶类

摄取钙质可坚固牙齿及骨骼，预防骨质疏松症。

食物来源：脱脂奶、各种豆类及豆制品。

维生素—蔬果

美国癌症研究学院的报告指出，每天吃大量蔬菜和水果，补充充足的维生素和矿物质，可以预防约60%的癌症。

食物来源：水果，包括木瓜、橙、苹果及各类草莓；蔬菜，包括菠菜、生菜、椰菜、西蓝花、白菜及番茄等。

纤维素—五谷

五谷类所含的丰富的碳水化合物能提供每天活动所需的能量，另外它含有大量的纤维素有助肠胃蠕动，帮助消化。

食物来源：全麦面包、糙米、燕麦及饼干等。

小贴士

营养学家们越来越深刻认识到“人如其食” 这句话所蕴含的道理。因为饮食的优劣直接关系到你控制压力的能力，为了维持健康，你的身体需要50～60种营养元素。营养学家认为，当处于压力之下时，你会需要更多的营养元素，尤其是维生素B和钙。钙尤为重要，因为它可以中和由肌肉压力引起的乳酸的积累。如果你的饮食缺少奶制品和多叶蔬菜，你就有可能缺钙，从而削弱你降低乳酸浓度的能力。你还应认识到，有的食物含有特殊的物质，会堵塞神经传递素，进而影响你的情绪和行为，甚至影响你控制压力的能力。比如说，某些高碳水化合物的食物，如面包、土豆含有氨基酸色氨酸，以此为原料，你的身体可以合成神经传递素血清。如果血清保持健康的浓度，你就能保持轻松的状态、高质量的睡眠和对痛苦的低敏感度。正因如此，在我们情绪低落时，应摄食大量富含碳水化合物的食品，以此可改善我们的心境。还有一点需要注意，高蛋白食物可以提高人的注意力和警戒性。

工作疲劳者吃“秋菊”

当前，一种由长期疲劳产生的慢性疲劳综合症正在工作压力大、生活节奏快的都市里悄悄蔓延，都市白领成为主要患病人群。慢性疲劳综合症是因长时间体力尤其是脑力疲劳，加之精神压力过大而导致的慢性持久或反复发作的疲劳。它在临床上表现为睡眠质量差（如失眠多

梦）、记忆力减退、脱发白发、认知功能下降及一些躯体症状（如腰酸背痛、头晕头痛等）等。那么，对于白领一族来说，怎样才能科学地消除疲倦，每天都能精神百倍地去冲刺呢？

营养专家课堂

我们生活在一个充满竞争的时代，生活节奏越来越快，工作压力越来越大，极易引起人的疲劳。秋季到来的时候，千姿百态的菊花争奇斗艳，这时是食用菊花的大好时节。现代医学证明，菊花能很好地帮人体补气、补力、除燥、解毒，菊花对现代人的高血脂、高血压、亚健康等慢性疾病，也有很好的调理作用。

杭白菊效果最好

说起吃菊花，最好的品种应属杭白菊，因为杭白菊的食疗效果最好。很多人喜欢去中药房买用于入药的菊花，但是它们中大多是干透了的陈菊花，有效物质有所减少，叶子看上去也会有发黄的感觉。百姓家里要想吃菊花，最好能到超市里买那种按两称的，叶子有些干但还不至于退色的杭白菊。

菊花老鸭汤

具体做法是：先把10克菊花、12克枸杞用水浸泡，再把一只去皮的老鸭以及5克冬虫夏草和五六片西洋参放在砂锅里炖。炖到六七分熟时，倒入泡发的菊花和枸杞。这道汤特别适合秋季无故感到疲乏、无精打采以及处于亚健康状态、大病初愈、体质虚弱的人群饮用。

建议一周食用两次，鸭肉和汤同食，最好是晚饭时吃，这样一个月以后可以在提神补气方面有显著的效果。

菊花粥

菊花还可以做成粥喝。先把15克决明子炒熟，包在小布包里，再用10克菊花、一些糯米、大米和适量的水一起煮成粥。

这款粥特别适合肝火内热、便秘、小便少而黄的人食用，可以起到排毒利尿、解燥的作用。但本身就怕冷、大便溏泻的人不宜食用。

菊花点心

爱吃点心的人还可以把菊花做成菊花糕。菊花糕的做法是把碎菊花拌在面浆里或绿豆粉浆里，捏成各种形状，再上锅蒸制成糕，具有清热去火的效果。

菊花菜

还可以用菊花炒菜，如菊花配鳝鱼、菊花蒸兔肉等。但烹饪时要注意，选用肉类应属于凉性的，而且菊花的加热时间不宜过长，这样才可以充分保证菊花药效的发挥。

小贴士

日常生活中吃些花生、杏仁、腰果、核桃等干果，这类小食品对恢复体能有神奇的功效。因为它们含有丰富的蛋白质、维生素B和维生素E、钙、铁以及植物性脂肪。此外，蛤蜊汤、青椒肉丝、凉拌蔬菜、芝麻、草莓等食物含有丰富的蛋白质及适度的热量，能保护并强化肝脏，不妨多食一些。

办公室必备的防辐射食物

对于和电脑"朝夕相处"的人们来说，辐射的确是个让人忧心的"副产品"。即使每天涂隔离霜、吃大量的抗氧化剂，再加上防辐射的显示屏罩，许多人还是觉得不安心。

营养专家课堂

电脑辐射虽然对人体健康影响较小，但也应预防，以下食物是办公室必备的防辐射食物。

胡萝卜

胡萝卜中含有丰富的天然胡萝卜素。天然胡萝卜素是一种强有力的抗氧化剂，能有效保护人体细胞免受损害，从而避免细胞发生癌变。长期食用胡萝卜，能使人体少受辐射和减小超量紫外线照射的损害。此外，天然胡萝卜素能提高人体免疫力，延缓细胞和机体衰老，减少疾病的发生。目前国外还将天然胡萝卜素用于化妆品中，发挥其防辐射以及保护、滋润皮肤和抗衰老作用。

绿茶

有关科学调查发现，有喝茶习惯的人，受辐射损伤较轻，血液病发病率较低，由辐

射所引起的死亡率也较低。茶叶中含有防辐射物质，对人体的造血机能有显著的保护作用，能减少电脑辐射的危害。此外，茶叶中含有丰富的维生素A，能使眼睛在暗光下看东西更清楚，可预防夜盲症与干眼病。绿茶是将采摘来的鲜叶先经高温杀青，杀灭了各种氧化酶，保持了茶叶绿色，然后经揉捻、干燥而制成，清汤绿叶是绿茶品质的共同特点。

橘子

科学家分析说，橘子含有抗氧化剂成分，可增强人体免疫力，抑制肿瘤生长，抗氧化剂含量名列所有柑橘类水果之首。同时，橘子中含有较高的维生素A和胡萝卜素，可以保护经常使用电脑者的皮肤。橘子色泽鲜艳、酸甜可口，是秋冬季常见的美味佳果。橘子营养十分丰富，1个橘子就几乎可以满足人体每天所需的维生素C量。橘子中含有170余种植物化合物和60余种黄酮类化合物，其中的大多数物质均是天然抗氧化剂。

草莓

为什么小小的草莓能够防辐射呢？这还得从它的营养成分说起。在每100克草莓中，就含有50～100毫克维生素C，这比苹果、葡萄等水果要高10倍以上。草莓中还含有大量的维生素E以及多酚类抗氧化物质。这些营养物质都可以抵御高强度的辐射，减缓紫外线辐射对皮肤造成的损伤，比如皮肤发生脂质氧化，出现干燥、红斑等现象。所以，经常接触电脑或其他电器辐射的人不妨经常吃些草莓。

樱桃

樱桃成熟时颜色鲜红，玲珑剔透，味美形娇，营养丰富，医疗保健价值颇高。樱桃含铁量高，位于各种水果之首。铁是合成人体血红蛋白、肌红蛋白的原料，在人体免疫、蛋白质合成及能量代谢等过程中，发挥着重要的作用，同时也与大脑及神经功能、衰老过程等有着密切关系。常食樱桃可补充人体对铁元素量的需求，促进血红蛋白再生，既可防治缺铁性贫血，又可增强体质，健脑益智。

海带

海带是一种含碘量很高的海藻。养殖海带一般含碘3%～5%，野生海带可多达7%～10%。从中提炼获得的碘和褐藻酸，广泛应用于医药、食品和化工。碘是人体必需的元素之一，缺碘会患甲状腺肿大，多食海带能防治此病，还能预防动脉硬化，降低胆固醇与脂肪的积聚。海带中褐藻酸钠盐有预防白血病和骨痛病的作用，对动脉出血亦有止血作用，口服可减少放射性元素锶在肠道内的吸收。

螺旋藻

螺旋藻富含丰富的蛋白质、β-胡萝卜素、γ-亚麻酸等营养物质，具有抑制肿瘤、

抗辐射、调节免疫力的作用

女贞子

女贞子具有补肝肾、强腰膝之功效。药理实验表明，女贞子有抗辐射的作用，对化疗或放疗所导致的白细胞减少有升高作用。

花粉

航空、航天人员易受到宇宙射线辐射的危害而影响身体健康。经核工业部苏州医学院及航天医学研究所实验证明，花粉能保护人体免疫系统免受辐射损伤，是航天、航空人员理想的保健食品。花粉是有关部门批准的保健食品原料，其抗辐射作用也得到了美国食品与药品管理局的认证。

蜂王浆

蜂王浆能提高机体抗辐射损伤的耐力。

五加参

五加参具有很强的抗辐射作用，可做抗辐射食品原料。

鱼腥草

鱼腥草是唯一能在原子弹爆炸点顽强再生的中药材。鱼腥草具有抗辐射作用和增强机体免疫功能的作用，且无任何毒副作用，不仅适用于空勤人员，也适用于经常接近辐射源的人员，如x光机和电脑操作人员，以及常看电视的人群。

小贴士

研究表明，人体所必需的脂肪酸、维生素A、K、E及B族维生素的缺乏均可降低机体对辐射的耐受性。这些营养成分可在膳食中摄取，如牛奶、蛋、肝、花菜、卷心菜、茄子、扁豆、胡萝卜、黄瓜、番茄、香蕉、苹果等。我国科学家发现，某些蔬菜可以抗辐射。油菜、青菜、芥菜、卷心菜、萝卜等十字花科蔬菜，不仅是人们餐桌上常见的可口菜肴，而且还具有防辐射损伤的功能。

电脑族的四杯营养茶

身处写字楼里的白领们每天都要或多或少地与电脑打交道。电脑虽然给人们的工作、学习和生活带来了方便，但是使用电脑的室内环境会由于正负离子失去平衡而对人体的健康产生副作用，可引起自律神经失调、忧郁症等病症。如果在缺水、营养不足、缺乏维生素的状况下工作，身体对辐射的抵抗能力更会下降。

营养专家课堂

用电脑时间长了不好，那该怎么办？其实每天四杯茶，不但可以防护辐射的侵害，还可以保护眼睛。

上午一杯绿茶

绿茶中含有强效的抗氧化剂以及维生素C，不但可以清除体内的自由基，还能分泌出对抗紧张压力的荷尔蒙。绿茶中所含的少量咖啡因可以刺激中枢神经，振奋精神。不过最好在白天饮用，以免影响睡眠。

下午一杯菊花茶

菊花有明目清肝的作用，可用菊花加上枸杞一起泡来喝，或是在菊花茶中加入蜂蜜，这对保护视力有帮助。

疲劳了一杯枸杞茶

枸杞子含有丰富的β胡萝卜素、维生素B_1、维生素C、钙、铁，具有补肝、益肾、明目的作用。其本身具有甜味，可以泡茶也可以像葡萄干一样做零食，对解决“电脑族”眼睛干涩、疲劳都有功效。

晚间一杯决明子茶

决明子有清热、明目、补脑髓、镇肝气、益筋骨的作用，若有便秘的人还可以在晚餐饭后饮用，对于治疗便秘很有效果。

小贴士

保护眼睛必需的维生素：

维生素A：素有“护眼之必需”之称，是预防眼干、视力衰退、夜盲症的良方。多吃动物肝脏、胡萝卜、西红柿、红薯、菠菜、豌豆苗、青红椒、芒果、红枣等富含维生素A的食物，可以促进视网膜视紫红质的再生。

维生素B_1：是视觉神经的营养来源之一。维生素B_1不足时眼睛容易疲劳，还容易引起角膜炎。可以多吃些芝麻、大豆、小麦胚芽等食物。

枸杞子清肝明目的疗效也较好，因为它含有丰富的胡萝卜素，维生素A、B_1、B_2、C，钙、铁等健康眼睛的必需营养。

适合白领的食物

现代人的生活压力大，健康容易出问题，因此要特别注意摄取营养。可生活中有很多人却因为工作太忙的关系而忽视早餐和午餐的营养摄取，这就容易影响身体健康，导致肠胃功能失调，或过于消瘦，或过于肥胖，或腹泻难止，或便秘不解。

营养专家课堂

为保持身心的健康，必须要了解适合白领的食物，重点补充。

多吃含蛋白质高的食物

蛋白质是人体细胞的“灵魂”，身体组织的修补更新需要不断地补充蛋白质。蛋白质长期得不到充分供给，还会导致记忆力下降，精神萎靡，反应迟钝。长期从事紧张脑力劳动的白领一族应多吃瘦肉、动物的内脏、鱼虾、奶类、蛋类、豆制品等蛋白质含量丰富的食品，电脑操作人员尤其要多吃豆类食品。

多吃含维生素高的食物

含有维生素A的食物对眼睛有益，维生素A还可以预防和治疗干眼病。一个成年男子

每天维生素A的正常摄入量应为1000毫克，而半碗蒸胡萝卜的维生素A含量就可达4000毫克。其他富含维生素A的食物还有各种动物的肝脏、鱼肝油、奶类和蛋类以及苋菜、菠菜、韭菜、青椒、红心白薯和水果中的橘子、杏子、柿子、甜瓜等。

含有维生素C的食物不仅对眼睛有益，还具有增强免疫力、减少心脏病和中风、加速伤口愈合、缓解气喘、预防感冒、延缓衰老的奇效。因此，应该在每天的饮食中注意摄取含维生素C丰富的食物，比如各种新鲜蔬菜和水果，其中尤其以青椒、黄瓜、菜花、小白菜、西蓝花、鲜枣、橘子、柚子、草莓等含量最高。

常吃含有维生素E的食物可以降低胆固醇，防止血小板在动脉内凝结，提高免疫力，清除体内杂质，防止白内障。与富含维生素C的食物一起食用还具有美容、抗衰老的功效。因此，白领一族可以多吃些杏仁、花生和山核桃。

多吃些含磷脂高的食物

磷是大脑的“能源”之一。蛋黄、虾、核桃、花生、牡蛎、乌贼、银鱼、青鱼中都含有较高的磷脂，在日常饮食中不妨多吃一些。

多吃些含钙高的食物

丰富的钙质对眼睛也是有好处的，钙具有消除眼睛紧张的作用。各种奶制品、西蓝花、豆制品、纯果汁、虾皮以及深绿色的蔬菜含钙量都比较丰富。另外，常吃些排骨汤、糖醋排骨等美味也是不错的选择。

多吃纤维素含量高的食物

白领一族大多处于一种脑力劳动超负荷、体力劳动严重不足的状态，因此经常会有便秘、肥胖等苦恼。而纤维素恰恰可以解决这些难言之隐。我们每天理想的纤维素摄入量是18～35克，你可以尽情地从全麦面包、麦片粥、黑米、草莓、梨以及菜花、西蓝花、韭菜、芹菜、胡萝卜这些既美味又不会增肥的食物中去获取。

小贴士

菊花以及枸杞、决明子等中草药都具有明目的功效，以其代替茶叶、咖啡等作为饮料，既解渴又养眼，可谓一举两得。

都市上班族饮食对策

现代生活节奏快，很多传统的生活习惯也在随之改变。对上班族来说，在家吃饭已经成为了一种奢侈。然而工作餐、盒饭虽快捷方便，却存在着很多问题，如营养搭配不合理、能量过高、营养素不足等。长此以往，身体是受不了的。

营养专家课堂

对于都市上班族来说，面对不良的饮食条件，应该选择良好的对策来改善平时的饮食，这样才能给自己一个健康的身体。

“迷你”食品定时“充电”

紧张的工作节奏和繁杂的事务经常令白领们在正常的进餐时间内只能简单地吃上几口饭，食物中的热量和营养物质根本不能满足机体代谢的需要。解决的办法是每隔2～3小时就少量进食。

最佳中式、西式早餐

对于想在早晨多睡片刻而又没有太多时间进餐的人，为使您吃饭、上班两不误，可以选择以下两种最佳的早餐方式替自己“排忧解难”：一是最佳西式早餐——牛奶+面包+水果；二是最佳中式早餐——豆浆+煮鸡蛋+面包。

商务餐尽量远离海鲜

海鲜中存在寄生虫和细菌的几率很高，加之酒楼餐馆过于追求味道的鲜美，烹制往往不够充分，当人们津津有味儿地品尝其鲜美时，也许病已从口入。

提防夜餐综合征

当夜餐时间较晚，持续时间较长，食物中脂肪和碳水化合物含量过高而维生素和矿物质含量不足时，危害甚大。一则此时人体吸收能力增强，容易发胖；二则破坏了人体正常的生物钟，容易导致失眠。经常这样吃夜餐还容易诱发神经衰弱症。

吃水果要小心

虽然水果富含多种营养，但不能随便吃，否则弊大于利。白领族费心劳神工作压力大，精神长期处于紧张之中，容易患消化道溃疡病，不宜吃柠檬、杨梅、李子、山楂、西瓜等酸性或凉性的水果。新鲜菠萝能诱发过敏、头痛，应在盐水中浸泡30分钟后再吃。甘蔗、新鲜荔枝、橘子等含糖量很高，空腹食用会刺激胃黏膜，使得脾胃胀满、胃痛加剧。香蕉味道鲜美、质地柔软，但性寒，多食容易导致腹泻。

饮酒的取舍

法国人患心脏病的比率比美国人少一半，其中一个重要的原因就是法国人喝葡萄酒的量差不多是美国人的10倍。每天饮用20～30毫升红葡萄酒，可以使心脏病的发病率降低75%。而饮啤酒过量会加速心肌衰老，使血液内铅含量增加。

电脑操作者吃什么

经常操作电脑的人容易出现视力疲劳甚至视力下降等情况。维生素A对预防视力减弱有一定效果。每星期吃3次胡萝卜即可保持体内维生素A的正常含量。整天待在办公室里的人接受日晒的机会较少，容易因缺乏维生素D而患骨质疏松症，这些人需要多吃海鱼、动物肝脏、蛋黄等富含维生素D的食物。

小贴士

理想的夜宵应易消化，不含过多热量，具有丰富的维生素和蛋白质，不过也应视情况而定。若在工作结束后吃夜宵，则应选择易消化而不会加重胃负担的食物，如蛋花汤、馄饨等，切忌在吃大碗面后就上床呼呼大睡；若吃过夜宵尚需工作，则可随意选择，但吃得太饱容易打瞌睡。

选择健康零食

上班族如何科学地选择办公室零食，是关系到能否保持健康的大事。超市里可选择的零食五花八门，主食类有饼干、面包、蛋糕、汉堡包和方便面等。水果类就更多了，不同季节可以有不同选择。此外，还有各类奶制品、饮料、肉脯、坚果类零食等。

营养专家课堂

零食各有特点，但要注意搭配，不要只吃一种食品。因为零食提供的能量和营养远不如正餐食物均衡、全面，而且所含的糖及能量又明显高于正餐。所以，选择零食也要讲科学，应挑选有益健康的食品。

饼干、面包和蛋糕

用面粉、糖和少量的油制作而成，含有丰富的碳水化合物和B族维生素，是维生素B_1和尼克酸的重要来源。如果清晨匆匆赶来上班，没顾上吃早餐，就应该选择这类食品，因为它们能为大脑细胞提供能量，使头脑灵活，提高工作效率。

水果

含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维，但含蛋白质、脂肪很少。经常吃不同种类的水果可增进食欲，帮助消化，治疗便秘，对人体健康非常有益。如果三顿正餐已吃了足量主食，休息时不妨吃个水果，它们含有丰富的维生素C，可以增强人体免疫力。

奶类

含有丰富的优质蛋白质、钙、比例合适的氨基酸等。酸奶不但营养丰富，还易于消化吸收，尤其适合乳糖不耐受者。每天喝一些牛奶或酸奶，可以获得丰富的蛋白质和钙。

其他

很多女士喜欢吃杏仁、开心果、花生、瓜子等坚果。它们含有丰富的蛋白质、碳水化合物和矿物质，但脂肪含量较高，不宜过多食用。汉堡包、比萨饼、方便面等快餐食品，含脂肪和热量较高，维生素和矿物质很少，营养价值不高，肚子饿时可聊以充饥，但不宜多吃，不然会长胖，还容易得心脑血管病，危害健康。

小贴士

商店里的零食琳琅满目，但选择时要注意营养和科学搭配。特别需要强调的是：上班族一定要吃好三顿正餐，摄取平衡膳食，零食只是辅助食品，不能当饭吃。

白领们的饮食保钙运动

在医学上，骨质疏松症是指骨组织显微结构受损，骨矿成分和骨基质等不断减少，骨质变薄，骨小梁数量减少，骨脆性增加和骨折危险度升高的一种全身骨代谢障碍的疾病。这种疾病早已经不是老年人的"专利"了，它已经开始一步步向年轻人进攻，成为了白领们要谨防的流行病。

营养专家课堂

按照平时了解的常识，我们知道腹泻式减肥方法、不晒太阳、运动减少等都是导致白领们高发骨质疏松症的主要因素。另一方面，随着社会竞争越来越激烈，白领们的精神压力、体力的负荷过重，都会诱发此病。

饮食中钙质的摄取

在饮食中补钙、补充维生素D和每天喝牛奶这三种因素对骨密度有影响。应及早增加摄取并长期补充含钙质丰富的食物，像牛奶、豆腐、小鱼干、绿色蔬菜等。咖啡因、茶碱可影响钙的吸收，在日常生活中，我们要注意少喝咖啡和浓茶。

必要时也可借由钙片来补钙，因为在有胃酸分泌的环境下吸收较佳，所以钙片最好与食物一起吃。牛奶补钙的作用显著，这是由于牛奶中的钙恰好是骨组织的主要成分，而且牛奶富含蛋白质，钙磷比例恰到好处，可以更好地促进人体对钙的吸收。多喝牛奶就如同向我们的骨库中源源不断地输送钙，从而可保持骨头的强健。专家研究发现，每天喝500毫升以上的奶就可起到强健骨头的明显作用。

运动

对两组人群的各种因素进行统计分析后发现，体育锻炼对骨密度有影响。经常进行体育锻炼的人的骨密度比缺乏锻炼的人的骨密度要高。最好能每天有规律地运动，例如走路、慢跑和有氧运动。如果不是负重运动，例如骑脚踏车或游泳，对骨骼的锻炼效果则较差。

适当的日晒

害怕晒黑的姑娘们总是喜欢每天涂厚厚的防晒霜，阻隔自己和阳光的亲密接触。但是阳光可促使皮肤合成维生素D，白种人建议每天让脸及手部做15分钟的日晒，以接受合成维生素 D 所需的紫外线，而我们黄种人则需较长一点的日晒时间。在害怕晒黑的担心之余，还要安排一些时间来点亲近阳光行动。

适量维生素D 的补充

如果饮食中的维生素D摄入量不够，建议每日摄取一些复合维生素即可。不过若与钙片同时摄取时要小心，因为过量服用钙片一般可通过身体自然的新陈代谢而排出。但是若加上可促进钙质吸收的维生素D 后，两者会有加乘的作用，而导致体内累积的钙质过多，引发钙中毒的症状产生昏迷。所以长期服用者，最好先由医师评估及开处方。

小贴士

过度减肥会打乱正常的饮食结构和平衡，蔬菜和水果等粗纤维食物的过多摄取会造成钙质吸收障碍，减肥者避之不及的脂肪其实是身体摄取钙质等营养素的重要载体；由于皮肤与阳光接触太少，紫外线促进维生素D合成的作用减弱，骨质疏松就会在不知不觉中开始侵犯你的身体；运动可使全身骨骼的血液循环明显加快，肌肉的收缩和舒张对骨骼有着直接的刺激作用。运动减少使得骨骼没有适当的压力负荷，骨骼强度得不到提高。

精选白领食谱

芫荽龙鱼羹

准备材料：

新鲜海鱼肉480克，冬笋、草菇各40克，鸡蛋白1只，鸡肝20克，上汤4杯，红辣椒2根，芫荽叶少许。

制作方法：

1. 将新鲜的海鱼洗净，蒸熟起肉。
2. 将冬笋、草菇和鸡肝洗净，氽水过冷水，分别切成小块；红辣椒洗净，切开去籽，切菱形块。
3. 将上汤放锅内，下冬笋、草菇和鸡肝，以盐调味，加入海鱼肉，待煮沸后下红辣椒，倒入蛋白推匀，撒上芫荽即可。

营养提示：

做文字工作或经常操作电脑的人容易视力下降。维生素A可预防此症。每星期吃三根胡萝卜，即可保持体内维生素A的正常含量。整天待在办公室日晒的机会少，易缺乏维生素D而患骨质疏松，需多吃海鱼、鸡肝等富含维生素D的食物。

绿豆薏仁汤

准备材料：

绿豆100克，薏仁50克，冰糖20克。

制作方法：

1. 将绿豆、薏仁洗净。
2. 锅中加清水煮开。
3. 锅内放入绿豆和薏仁。
4. 用大火烧开后改小火熬煮至豆烂。

5. 加入冰糖煮化即可。

营养提示：

绿豆可以清热解毒、利尿消肿，薏仁则可以健脾止泻，轻身益气。经常需要熬夜工作或是心烦气躁、口干舌燥、便秘、长青春痘时，除了多吃蔬菜水果与补充水分外，把绿豆薏仁汤当点心食用，对于消暑除烦非常有帮助。

萝卜炖羊肉

准备材料：

羊肉500克，萝卜300克，生姜少许，香菜、食盐、胡椒、醋适量。

制作方法：

1. 将羊肉洗净，切成2厘米见方的小块。

2. 萝卜洗净，切成3厘米见方的小块。

3. 香菜洗净，切断。将羊肉、生姜、食盐放入锅内，加入适量的水，置武火烧开后，改用文火煎熬1小时，再放入萝卜块煮熟。

4. 放入香菜、胡椒。

营养提示：

这道菜肉质淡雅，嫩烂鲜香，具有清痰止咳，温中益气之功效。并能补温御寒、消食顺气，特别适合那些体质虚弱、脾胃不和的白领食用。

芝麻菠菜

准备材料：

菠菜300克，姜1块，芝麻50克，盐2茶匙，生抽2汤匙，蘑菇精2茶匙。

制作方法：

1. 将菠菜整株洗净后，烧开一锅水，加入2小匙盐，将菠菜放入汆烫，等颜色变绿后立即捞起，冲冷水至凉，将菠菜的水分沥干，切成约10厘米的长段后，排入盘中备用。

2. 干炒锅用火烧热，放入芝麻，转小火焙香，芝麻变黄时盛出，充分晾凉。

3. 将生抽、蘑菇精与冷开水拌匀，淋在菠菜上，再撒上白芝麻即可上桌食用。

营养提示：

本菜颜色翠绿，咸酸爽口，并有浓郁的芝麻香味。含有丰富抗氧化成分的黑

芝麻，不仅能预防老化，使头发乌黑，也有益于血管弹性。菠菜富含叶酸，能降低心血管疾病的发病率，而且，菠菜中的铁类及微量元素，可以起到补血作用。菠菜和芝麻对头发都有好处。

南瓜蒸肉

准备材料：

五花肉400克，南瓜约600克，小米200克，糯米50克，葱1根。

制作方法：

1. 五花肉切铜板厚的片。
2. 南瓜切半厘米厚的片，摆盘。
3. 将切好的肉片加入葱、糖、生抽、少许盐腌制5分钟。
4. 小米和糯米用热水泡几分钟后泡软，控干水分。
5. 将米与腌好的肉拌匀，倒在南瓜上。
6. 蒸15分钟即可。

营养提示：

南瓜补中益气、消痰止咳，荤素搭配，营养丰富，非常适合办公室人群食用。

土豆猪肉饭

准备材料：

食品土豆150克，大米100克，猪肉50克，精盐1克，香油1克。

制作方法：

1. 把土豆削皮洗净后，将小的切成2块，大的切成4块。
2. 将大米洗净后泡在水里。
3. 将猪肉洗净后切成肉末。

4. 在烧热的锅中抹上香油放入猪肉末炒一下，最后用精盐调味，在猪肉半熟后,放入泡好的大米和土豆，再放入适量的水用旺火煮15分钟左右。

5. 饭煮熟以后放一会儿，然后将土豆弄碎拌匀后放入碗中，拿出时放上调料酱和芝麻盐。

营养提示：

吃土豆时，不必担心脂肪过剩，因为它只含有0.1%的脂肪，这是所有充饥食物都望尘莫及的。每天多吃土豆可以减少脂肪的摄入，使多余脂肪渐渐代谢掉。

栗子雏鸡

准备材料：

雏鸡1只，栗子250克。

制作方法：

1. 宰雏鸡，去毛杂，洗净，剁成3厘米大小的方块。

2. 将栗子切十字花口入沸水锅煮熟，捞出剥去壳、皮。

3. 将油放入锅内，至五成热时，投入葱段、姜末和鸡块，煸炒透。

4. 加入酱油、清水（以浸没鸡块为度）、料酒、白糖、精盐、味精，煮沸后放入栗子，改用小火烧焖。

5. 至八成熟时，改用大火煮，并使汁收稠，再淋上少许芝麻油，即成，可供佐餐用。

营养提示：

本菜用栗子，主补肾气。栗子，又称“板栗”，味甘，性温，有养胃健脾、补肾强筋之功。栗子通过补肾益精，可起到健脑益智的作用，其含有较多的蛋白质、微量元素，维生素C的含量也较丰富。这些成分对强化神经功能、营养大脑有较好的功效。鸡肉含蛋白质、脂肪、氨基酸等营养素，与栗子共成菜肴，能补肾强身。

竹笋炖鳝筒

准备材料：

活鳝鱼750克，猪肋条肉40克，竹笋肉50克，大蒜瓣40克，料酒、酱油、白糖、葱段、姜片各适量。

制作方法：

1. 将鳝鱼宰杀后，剖腹去内脏，洗净血水，然后斩断切成6厘米长的段，洗净，用干布吸去水。

2. 猪肉洗净切片，竹笋肉切片。

3. 炒锅置旺火上烧热，加入植物油，烧至七成热时，放入鳝鱼段，炸至金黄色，捞出。

4. 再将鳝鱼段、肉片、笋片、姜片、葱段、酱油一起放入砂锅内，加入清

汤、料酒，置旺火上煮沸后，加白糖少许，盖上锅盖，移至小火上，炖至鳝肉酥烂。

5. 另用炒锅，置旺火上烧热，加麻油少许烧至五成热时，放入大蒜瓣，炸香，倒入砂锅，稍炖，即可食用。

营养提示：

本菜用黄鳝，李时珍指出其可“补虚损，除风湿，强筋骨”，民间也有“小暑黄鳝赛人参”之说。现代研究发现，鳝鱼含有较丰富的蛋白质、脂肪和微量元素，其脂肪中DHA和卵磷脂含量丰富。DHA可以提高大脑的功能，增强记忆力，防止大脑衰老；卵磷脂是脑细胞不可缺少的营养素，可提高人的记忆能力。食用黄鳝对机体的发育和大脑智力开发，都大有裨益。

木耳粥

准备材料：

黑木耳20克，大枣10枚，粳米100克，冰糖适量。

制作方法：

1. 将黑木耳，加水浸泡半日，去蒂及杂质，撕碎。

2. 粳米，淘洗干净；红枣，去核，洗净。

3. 将食材一并放锅内，加水，小火烩煮，成粥，兑入化开的冰糖水，搅和均匀，凉至温度适宜，即可食用。

营养提示：

功能补益脾胃，健脑增智。本菜用木耳，《神农本草经》称它能益气不饥，轻身强志。据现代研究，它含有蛋白质、脂肪、糖及钙、磷、铁等矿物质，还含胡萝卜素、硫胺素、核黄素、尼克酸以及卵磷脂、脑磷脂等营养成分，常食之可减轻和预防心脏病、动脉粥样硬化等。本粥以木耳为主，配用了养心健脾的红枣，加粳米煮粥，颇适宜于长期从事脑力劳动、缺少锻炼而体质虚弱者服食，不但能补虚扶羸，还能防治冠心病、高血压及老年性痴呆，更有利于智力的提高。

山药枸杞鱼米羹

准备材料：

山药30克，枸杞子12克，青鱼50克，木耳30克。

制作方法：

1. 将山药、枸杞子，置锅内，加水煎2次取汁100毫升，备用。

2. 青鱼，去皮，将肉切成小粒，加入鸡蛋清、料酒、盐、淀粉等上浆。

3. 木耳，水发，洗净。

4. 炒锅加油，待六成热时，滑炒青鱼，变色起锅。

5. 洗净锅，加入山药汁、木耳、姜末、葱花、盐，煮沸3分钟，加入青鱼，沸5分钟，加味精、胡椒粉，用湿淀粉勾薄芡，即可食用。

营养提示：

青鱼，富含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、烟酸、维生素B_1、维生素B_2等，有补气养胃，化湿利水之用；木耳，补肾养精。此膳药食相佐，健脾补肾，益智填髓。本菜用山药，味甘，性平，功能健脾补肺，固肾益精，养心益智，能治心虚健忘。

柏子仁烩鱼片

准备材料：

柏子仁20克，鱼肉300克，芹菜250克，洋葱150克，植物油、面粉、咖喱粉、盐、酱油、胡椒粉各适量。

制作方法：

1. 将柏子仁洗净，加水煎，取汁150毫升，备用。

2. 鱼肉，切片，加少许酱油拌渍；洋葱，切作小片。

3. 芹菜，切成段。锅内放植物油，以小火烧热，放入2汤匙面粉，下锅炒至变黄为宜。

4. 再放1大汤匙咖喱粉与面粉同炒，3分钟后倒入柏子仁汁，再加水适量，放入洋葱、芹菜煮。

5. 另用一锅，放植物油烧热，把用酱油渍过的鱼片放在面粉里滚一道，下锅煎炸，随即倒入另一锅的汤菜内，并放盐、酱油、胡椒粉调味，盖锅再煮5分钟，佐餐食用。

营养提示：

柏子仁，是一味安神药，李时珍在《本草纲目》中说：“柏子仁，养心气，润肾燥，安魂定魄，益智宁神。”本菜用其煎汁烩鱼片，并与芹菜、洋葱相配，其有健身轻身、降脂和胃之功。

荷叶蒸鸡

准备材料：

新鲜荷叶适量，鸡腿肉250克，黄酒、精盐、味精、葱、生姜各适量。

制作方法：

1. 将鸡肉洗净，斩成6厘米长、3厘米宽、3厘米厚的肉块，用精盐、味精、生姜末、黄酒渍30分钟。

2. 取新鲜荷叶洗净，沥干水，平摊案板上，切作小方块，每块鸡肉用一片荷叶包裹，码放盆中，上笼蒸熟。

3. 打开荷叶，取出鸡肉装盘，再加适量香油、味精、葱花拌匀，佐餐食用。

营养提示：

此菜用新鲜荷叶，清凉芳香，有祛暑清热、健脾开胃的功能，还有着较好的减肥作用。鸡腿肉，补而不腻，补益虚损，滋养身体，营养丰富，功用显著。荷叶包鸡肉，药食兼美，是夏令食补之佳品，夏季暑湿较盛，食欲不振，体虚乏力，连服即可见效。肥胖者坚持常食，有助于减肥轻身。

苡仁冬瓜羹

准备材料：

苡仁100克，冬瓜500克，生姜、精盐、味精各适量。

制作方法：

1. 将冬瓜削皮去瓤，洗净，切成小块。

2. 将苡仁洗净，放入锅内，加水适量，文火炖1小时，然后放入冬瓜块、生姜片、精盐，再炖半小时，加入味精调味，即可食用。

营养提示：

苡仁有健脾利湿的功能。《本草经疏》说它“性燥能除湿，味甘能入脾补脾，兼淡能渗泄；湿去则脾胃安，脾胃安则中焦治，中焦治则能荣养四肢，通利血脉。甘以益脾，燥以除湿，脾实则肿消，脾强而能食，因此主筋急拘挛不可屈伸及风湿痹症，除筋骨邪气不仁，利肠胃，消水肿”。冬瓜，有利水之功，且润肺而利治疖，配上苡仁以作羹，适宜于脾气虚、形体肥、小便少等症者食用。

肉桂咖喱饭

准备材料：

粳米500克，肉桂10克，猪肉250克，洋葱100克，大蒜50克，胡萝卜 100克，马铃薯150克，苹果1个，咖喱粉、胡椒各适量。

制作方法：

1. 先将粳米煮成米饭，备用。

2. 再把肉桂，加水煎20分钟，取汁备用。

3. 将猪肉洗净，切作薄片；洋葱、胡萝卜、马铃薯，分别洗净，切作片。

4. 将苹果削去皮，挖掉心，切碎；大蒜，剥皮，切作碎末。

5. 锅内放油，烧至六成热，将咖喱粉放入，炒至咖喱香味出来时，即放水搅匀。

6. 另用一锅，烧油至七成热时，将切好的肉片、大蒜放入锅炒，再加入洋葱、胡萝卜、马铃薯炒至软热，倒入另一锅的咖喱粉中。

7. 再加入苹果片、盐、味精、鸡精、胡椒粉及肉桂药汁，略煮一下，浇于饭上，拌饭食用。

营养提示：

此菜用肉桂，为温阳和中之药，合以营养丰富的猪肉、洋葱、胡萝卜、马铃薯、苹果，能使机体血行旺盛，从而达到消除疲劳、激发活力的作用。

第十章 体力劳动者的膳食营养

体力劳动者的营养需求

体力劳动以肌肉、骨骼的活动为主，由于运动量大，所消耗的能量自然也多，所以身体需氧量高，体内物质代谢旺盛。为此，体力劳动者必须注意膳食的合理烹调和搭配、增加饭菜花样，提高食欲，增加饭量以满足机体对热量及各种营养素的需要。此外还需根据不同工种选食相应的食物，可在一定程度上抵消或解除有害因素的危害。

营养专家课堂

体力劳动以肌肉、骨骼的活动为主，由于运动量大，他们所消耗的能量自然也多，所以身体需氧量高，体内物质代谢旺盛。一般来说，一个中等强度的体力劳动者，一天要消耗3000~3500千卡热量。重体力劳动者就更高，要比普通脑力劳动者高出1000~1500千卡左右。因此，体力劳动者的日常营养首先需要保证充足的能量供给，其中三大营养素的比例仍旧应以碳水化合物为主，约在50%~60%左右；脂肪一般不超过30%，蛋白质在12%左右。另外，体力劳动者出汗多，尤其是经常露天工作者，许多矿物质及水溶性维生素会随汗液排出体外，从而导致体内矿物质及某些维生素含量的不足。除此之外，体力劳动者还要特别注意，要按时就餐，避免过饱或饥饿劳动，避免在天冷时吃凉的饭菜，以防胃病的发生。

热量。一般中等强度的体力劳动者每天可消耗 3000~3500 千卡的热量，重体力劳动者每天消耗的热量比脑力劳动者高出 1000~1500 千卡。这些热量，主要用于保持体温、

维持基础代谢、消化食物与吸收营养成分、从事各种劳动等四个方面。由此可见，体力劳动者的合理膳食，首先应提供充足的热量。热量是由饮食中的碳水化合物、脂肪和蛋白质提供的，但劳动时的供能物质主要是碳水化合物和脂肪。碳水化合物的消化吸收快、氧化分解耗氧少、产能速率高，因此碳水化合物能适应人体劳动时对能量的急迫需求。脂肪的消化吸收速度则较慢，氧化分解时耗氧多，但脂肪贮存的热量较大，1 克脂肪在体内产生的热量要比1克碳水化合物产生的热量高一倍多，所以，在长时间劳动时，适当吃点富含脂肪的食物，对维持人体劳动耐力是较为重要的。

维生素。维生素是维持生命和调节代谢不可缺少的营养素。维生素缺乏会造成机体活动能力减弱、抵抗力降低，体力也随之下降。体力劳动者代谢旺盛、激素水平增高、排汗增加，对维生素的需要量也因项目不同而不同。一般来说，高强度劳动对维生素B_1、维生素C的需要量较大。如果蔬菜水果供应充足，则无需另外补充维生素。

蛋白质。蛋白质是一切生命的物质基础，是肌体细胞的重要组成部分，是人体组织更新和修补的主要原料。人体的每个组织如毛发、皮肤、肌肉、骨骼、内脏、大脑、血液、神经、内分泌等都是由蛋白质组成，所以说饮食造就人本身。蛋白质是劳动者不可缺少的一个非常重要的营养素，对集中注意力、维持组织成分的相对恒定以及保证体内其他许多重要功能的完成都十分有益。所以，体力劳动者在饮食过程中要特别注意蛋白质的摄入，以补充足够的体力。

水和无机盐的补充。体力劳动者往往出汗较多，尤其是在夏季炎热环境下劳动时。如果机体失水超过体重的2%，这时劳动效率就会明显下降。同时，水也是保证体内各种代谢活动正常进行的基础，因此应注意保证水的补充。饮水时应少量而多次。这样既可使出汗速度减慢，又可防止冲淡胃液而影响食欲。另外，当人体大量出汗或体温过高时，不但可造成体内水分不足，而且还会流失大量的钠、钾等元素。缺钠又可加重缺水，所以要注意补充水和无机盐。水和盐的补充以汤的形式较好，菜汤、肉汤、鱼汤可交替选择。在餐前饮少量的汤还可以增加食欲，对大量出汗的人来说，应在两餐之间补充一定量的含盐饮料。另外可食用含钾高的水果和蔬菜，如油菜、芹菜、毛豆、冬菇、土豆、紫菜、花生、橙、红枣等。

此外，对于那些在劳动中接触有害粉尘、化学毒物、高温、高湿等不良因素者，除应重视改善劳动环境、改革工艺、加强劳动保护措施外，在饮食方面，要多吃一些营养

丰富的食品，尤其是要多吃高蛋白食品，多吃蔬菜水果，以保证均衡而充足的营养，增强机体对各种毒害的抵抗力。同时还要根据特殊工种的特点，补充特定的营养成分。

小贴士

体力劳动者要吃好早餐。早餐对于保证人体健康有生理和心理上的重要作用。在晚餐和早餐之间有长达10～12小时的不进食阶段，因而在早晨，能量的需要是最大的。加上在睡眠中脂肪储存较多而肝中糖原储存较少，如不及时补充，糖原就会很快消耗殆尽。所以，早餐有助于补充糖原存储和在一天开始时提供人体所需的热能。体力劳动者，尤其是重体力劳动者体能消耗比较快，需要更多的热能和营养素，早餐就显得更为重要。如果早餐不吃、吃得很少或早餐质量不高（如只吃稀饭和酱菜），则摄入的热能和蛋白质就会跟不上需要，到上午10点左右就会疲倦，没有精神，注意力不集中，甚至出现低血糖，影响工作效率。所以，体力劳动者一定要把早餐吃好。

体力劳动者的饮食特点

体力劳动者是一个特殊而庞大的群体，由于其特殊的劳动分工，因而有着特殊的营养需求。体力劳动者每天消耗的能量多，物质代谢频率高，这就需要有足够的营养和热量供应。那么，体力劳动者在饮食过程中要注意哪些问题？体力劳动者的饮食应该如何搭配才能满足其营养需求呢？我们在这一小节将会作一个详实的解释。

营养专家课堂

为满足体力劳动者特殊的营养需求，相关营养专家认为，体力劳动者的饮食搭配需要注意以下几个方面的问题：

饮食多样化

只有摄取多样化的膳食，才能获得更多对健康有益的植物化学物质。饮食多样化要以谷类为主。这是平衡膳食的基本保证。谷类食物中碳水化合物一般占重量的

75%~80%，蛋白质含量是8%~10%，脂肪含量1%左右，还含有矿物质、B族维生素和膳食纤维。谷类食物是世界上大多数国家传统膳食的主体，也是最好的基础食物和最便宜的能源。对于体力劳动者来讲，一定要做到食物多样化，以保证体力。

注意热量的平衡

由于体力劳动者在劳动过程中消耗能量较多，只有给予及时补充，才能满足他们的正常需要，保持充沛的劳动能力及必要的能量贮备。然而过多的热量会导致体内脂肪增多、身体发胖、体能降低。所以，体力劳动者的饮食安排一定要合理，要注意热量的平衡。

合理的饮食制度

饮食制度包括饮食质量、饮食分配和进食时间。进食时间要与体力劳动时间相适应。最好在进餐2.5小时以后再进行体力劳动，否则剧烈运动会使参与消化的血液流向肌肉和骨骼，影响胃肠部的消化和吸收。饭后立即进行剧烈体力劳动还会因胃肠震动及牵扯肠系膜而引起腹痛和不适感。剧烈体力劳动后也应休息40分钟后再进餐，否则也会因进入胃肠的血液减少、胃液分泌不足而影响消化吸收功能，长此下去还会引起慢性胃肠疾病。

合理安排营养素

在体力劳动者耗供平衡的前提下，应合理安排蛋白质、碳水化合物和脂肪在食物中的比例。以热量的摄取为例，一般蛋白质占总热量的15%，脂肪占总热量的30%左右，碳水化合物占总热量的55%左右较为适宜。蛋白质的摄取也应根据不同强度的体力劳动，合理安排动、植物蛋白质的摄入。水、碳水化合物、脂肪等其他营养素的摄取也应如此。

以上是体力劳动者在饮食上应该注意的几个问题。在以上几个大原则的基础上，专家建议，体力劳动者的饮食搭配在具体安排饮食上应该注意以下几个方面的问题：

主食

热量主要来源于粮食和其他食物。要满足热量的供给，必须加大饭量来获得较高的热量。主食可以粗细粮搭配，花样翻新，以增加食欲，满足机体对热量的需要。如水饺、包子、糖炸糕、肉卷等。同时还要多吃一些发热量高的食物。

副食

要适当增加蛋白质摄入。蛋白质除了满足人体需要外，还能增强对各种毒物的抵抗力，多吃些含蛋白质的食物对体力劳动者也是十分重要的。例如，从事汞作业的人，应多吃含蛋白质的食物，以使体内含巯基酶免受汞的毒害。每天多吃些豆腐或豆制品，最好每天吃1～2个鸡蛋，再适当吃些肉类、鱼类、牛奶、豆浆等，大体上就可以满足需

要。还要供给充足的维生素和无机盐，这不仅能满足人体的需要，而且可以保证某些特殊工种的劳动者身体不受危害。再例如，夏天从事高温作业的人，往往大汗淋漓，体内容易缺乏B族维生素以及氯和钠等，造成营养素比例失调。因此，应该多吃些新鲜蔬菜和水果以及咸蛋、咸小菜、盐汽水等，以补充维生素C、B族维生素以及氯化钠。还有，从事铅作业的人，为了防止铅中毒，要补充维生素C，每天需要补充150毫克左右。在膳食中要增加新鲜蔬菜和水果，同时供给钙、正常磷的膳食，以减少铅在体内的蓄积。

小贴士

体力劳动者千万不要暴饮暴食。很多体力劳动者经过高强度的工作以后，体力消耗巨大，非常饥饿，于是一见到食物就容易暴饮暴食，想在最快的时间内补充体力，然而这却是一种非常不好的习惯。暴饮暴食是一种不良的饮食习惯，它会给人的健康带来很多危害。人进食后，食物的消化和吸收依赖于胃肠道和消化附属器官的正常结构和功能来完成。首先食物通过口腔的咬碎、咀嚼后咽入食管，再推入胃内，在胃中，食物与胃内容物彻底混合、储存，成批定量地经幽门输送达小肠。而暴饮暴食会完全打乱胃肠道对食物消化吸收的正常节律。暴饮暴食后会出现头晕脑胀、精神恍惚、肠胃不适、胸闷气急、腹泻或便秘，严重的会引起急性胃肠炎，甚至胃出血；大鱼大肉、大量饮酒会使肝胆超负荷运转，肝细胞加快代谢速度，胆汁分泌增加，造成肝功能损害，诱发胆囊炎、肝炎病人病情加重，也会使胰腺大量分泌，十二指肠内压力增高，诱发急性胰腺炎，重症者可致人非命。因此，体力劳动者千万不要暴饮暴食。

快速恢复体力的食物

与“脑力劳动”相对，体力劳动是劳动者以消耗体力为主的劳动。一般来说，一个中等强度的体力劳动者一天要消耗3000～3500千卡热量，重体力劳动就更高，要比普通脑力劳动者高出1000～1500千卡左右。这也就是说，体力劳动者的体力消耗非常快。一天的体力劳动往往能让一个身体非常健壮的人筋疲力尽。那么，有什么可以让体力劳动者尽快恢复体力的饮食技巧吗？

营养专家课堂

从营养学角度来看，剧烈的体力劳动之后，为了尽快恢复体力，我们可以使用以下一些饮食技巧：

选择富含维生素的食物

维生素B_1、维生素B_6、维生素B_{12}等B族维生素是缓解压力、营养神经的天然解毒剂，是消除疲劳必不可少的营养素，也是中国人最容易缺乏的维生素，适量补充对产生慢性疲劳综合症的人尤其有益。

选择富含高蛋白的食物

人体热量消耗太大也会感到疲劳，故应多吃富含蛋白质的豆腐、牛奶、猪肉、牛肉、鱼、蛋等。

用热茶来恢复体力

茶中含有咖啡因，它能增强呼吸的频率和深度，促进肾上腺素的分泌而达到抗疲劳的目的。咖啡、巧克力也有类似作用。

碱性食物

一般来讲，碱性食物是指一种食物含碱性元素（钾、钠、钙、镁等）的总量高于它所含的酸性元素（氯、硫、磷、氟等）的总量，即阴性略强于阳性而且又不含有不能氧化的有机酸。专家认为，多食碱性食物可以快速恢复体力，例如新鲜蔬菜、瓜果、豆制品、乳类和含有丰富蛋白质与维生素的动物肝脏等，这些食物经过人体消化吸收后，可以迅速地使血液酸度降低，中和平衡达到弱碱性，在最短的时间内缓解疲劳、恢复体力。

以下介绍八个可以尽快恢复体力的食谱：

食谱一：杞汁滋补饮

原料：鲜枸杞叶100克，苹果200克，胡萝卜150克，蜂蜜15克，冷开水150毫升。

做法：将鲜枸杞叶、苹果、胡萝卜洗净切片，同放入榨汁机内，加冷开水制成汁，加入蜂蜜调匀即可。每日1剂，可长期饮用。

抗疲劳功效：强身壮阳，美颜，抗疲劳。在工作过于劳累及运动过量时饮用，能很快消除困倦疲劳，恢复元气，增强健康。

食谱二：刺五加五味茶

原料：刺五加15克，五味子6克。

做法：将刺五加、五味子同置茶杯内，冲入沸水，加盖闷15分钟即可。当茶饮，随冲随饮，每日1剂。

抗疲劳功效：补肾强志，养心安神。有较好的抗衰老、抗疲劳及强壮作用。能增强体力和智力，提高工作效率，并具有调节神经系统功用。

食谱三：双参肉

原料：鲜人参15克，海参150克，瘦猪肉250克，香菇30克，青豌豆、竹笋各60克，味精、香油各适量。

做法：将海参发好，切块；香菇洗净、切丝；瘦猪肉洗净，切小块；竹笋切片。将以上 4料与人参、青豌豆一齐放砂锅内，加清水适量炖煮，以瘦猪肉熟烂为度，加入味精、精盐、香油即可。每日吃1～2次，每次适量，每周2剂。

抗疲劳功效：大补气血，强壮身体，消除疲劳。适用于高强度体力劳动引起的身体疲倦、浑身无力等症。

食谱四：丁香火锅

原料：丁香6克，蛤蜊肉200克，鱼丸100克，墨鱼2条，虾仁100克，鸡汤4碗、粉丝、芹菜、冻豆腐、葱、精盐、味精、葡萄酒各适量。

做法：将蛤蜊肉、虾仁洗净，备用；鱼丸切片；墨鱼除去腹内杂物，洗净后在开水锅里速烫一遍，然后切成二片；粉丝用热水泡软，切成几段；芹菜切成十段，冻豆腐切成小块，葱切小段。将以上各料先各放一半入锅，汤也加入一半，并可加入适量葡萄酒及少量精盐，旺火烧5～6分钟后，即可趁热吃，边吃边加。佐餐食。

抗疲劳功效：丁香有兴奋强身作用。当身体疲劳时，食丁香火锅能使人精神振奋，增强全身活力，消除疲劳。

食谱五：天门冬萝卜汤

原料：天门冬15克，萝卜300克，火腿150克，葱花5克，精盐3克，味精、胡椒粉各1克，鸡汤500毫升。

做法：将天门冬切成2~3毫米厚的片，用水约2杯，以中火煎至1杯量时，用布过滤、留汁备用；火腿切成长条形薄片；萝卜切丝。锅内放鸡汤500毫升，将火腿肉先下锅煮，煮沸后将萝卜丝放入，并将煎好的天门冬药汁加入，盖锅煮沸后，加精盐调味，再略煮片刻即可。食前加葱花、胡椒粉、味精调味，佐餐食。

抗疲劳功效：止咳祛痰，消食轻身，抗疲劳。常食能增强呼吸系统功能，增强精力，消除疲劳。

食谱六：苁蓉鲜鱼汤

原料：鲜鱼肉400克，肉苁蓉15克，白菜、胡萝卜、粉丝、豆腐、酱油、料酒、味

精、胡椒粉各适量。

做法：将鲜鱼肉切薄片；肉苁蓉、胡萝卜切成小薄片备用。铝锅内加水，放入酱油、料酒、精盐、味精，将鱼片、肉苁蓉、白菜、豆腐、粉丝等一同放入煮熟，再加入胡椒粉调味即成，食鱼肉、饮汤。

抗疲劳功效：补肾强精，可尽快消除疲劳，调节人体功能。

食谱七：鲜莲银耳汤

原料：干银耳10克，鲜莲子30克，鸡汤1500毫升，料酒、精盐、白糖、味精各适量。

做法：把银耳发好，放一大碗内，加鸡汤1500毫升蒸1小时左右，待银耳完全蒸透取出，鸡汤留置待用。将鲜莲子剥去青皮和一层嫩白膜，切掉两头，捅去心，用水氽后仍用开水浸泡；再烧开鸡汤，加入料酒、精盐、味精、白糖，将银耳、莲子装在碗内，注入鸡汤即可。吃莲子、银耳，喝汤，每日1次。

抗疲劳功效：滋阴润肺，补脾安神。食之能在最短的时间内消除疲劳，恢复体力，促进食欲，增强体质。

食谱八：鸽蛋桂圆枸杞汤

原料：鸽蛋5只，桂圆肉10克，枸杞10克，远志3克，枣仁3克，当归6克，白糖适量。

做法：将原料洗净放入锅内，加入适量的清水，慢火煮至鸽蛋熟后，放入白糖即可食用。

抗疲劳功效：补肾、养心、安神。有很好的抗疲劳功效，可以尽快恢复体力。

精选体力劳动者食谱

红烧牛腩

原料：鲜牛腩200克，冬茹10克，生姜10克，葱10克，花生油50克，盐10克，味精8克，白糖3克，胡椒粉少许，麻油5克，湿生粉20克，清汤50克，老抽王。

做法：

1、牛腩切块，冬茹切片，姜切片，葱切段。

2、烧锅下油，放入姜片、冬茹、牛腩煸炒至干水时待用。

3、再注入清汤，调入盐、味精、白糖、胡椒粉，用小火烧酥，汁浓时加入葱段，用湿生粉勾芡，淋入麻油即可入碟。

腰果鸡丁

原料：鸡肉300克（切丁），甘笋50克（切粒），西芹50克（切粒），炸腰果50克。

做法：

1、将甘笋粒及西芹粒放在沸水中稍氽，沥干。

2、烧热油2汤匙，加入鸡丁炒熟。

3、加入甘笋、西芹、芡汁及腰果炒匀即成。

醋溜白菜

原料：卷心菜750克，猪油60克，盐8克，白糖60克，味精4克，香醋3克，湿淀粉5克，葱花3克，干辣椒节4克，花椒2克。

做法：

1、卷心菜选用嫩叶，去梗后用刀拍一拍，切成方块，洗净后沥干水分，用少

许盐腌一下，挤干水分，待用。

2、小碗内放盐、糖、醋、葱花、湿淀粉调成料汁。

3、烧热锅，放猪油，待油烧至八成热时，将花椒入锅先煸一下取出，再投干辣椒节炸至辣椒呈褐红色时，放卷心菜，用旺火炒熟后，将料汁倒入炒匀，即可装盘食用。

蒜香炸鸡翅

原料：鸡翅1000克，蒜香炸粉100克，水200克。

调浆比例：粉:水:原料肉＝10:20:100

做法：

1、将鸡翅洗净，准备好蒜香炸粉和水（凉水或冰水）。

2、如果鸡翅表面完好无损，为了把鸡翅腌好而又不影响外观，可以在鸡翅背面扎几个小孔。

3、按粉:水＝10:20的比例量取粉和水，将水和粉混拌均匀。

4、将浆液倒入鸡翅中，确保鸡翅均匀裹满浆液；建议装到结实的袋子里摔打半小时，然后置冰箱冷藏室中静腌1～2小时（注意：从调浆到油炸时间不能超过3小时，否则会失去浆液效果）；腌好后沥掉多余浆液，没有大股浆液留下即可。

5、油炸，根据鸡翅大小和火候，灵活掌握油炸时间（建议油温控制在170℃～180℃），至熟即可。

鱼香肉丝

原料：猪腿肉250克，嫩笋丝100克，鸡蛋1个，糖15克，醋15克，花生油200克，麻油10克，味精2.5克，酱油10克，精盐5克，豆瓣酱10克，黄酒5克，水淀粉15克，胡椒粉适量，葱花、姜末各少许。

做法：

1、把猪腿肉切成6厘米长、宽厚各0.2厘米的丝，用酒、盐拌和均匀，放入打散的鸡蛋、生粉调上浆。另将白糖、酱油、醋、味精、水淀粉调在小碗里待用。

2、锅烧到六成热时，放入花生油，随即倒入肉丝炒散，起锅倒入漏勺，沥去油。锅底留余油，下葱花、姜末、豆瓣酱一起煸出香味后，放笋丝，同时将肉丝入锅炒和，随即将小碗调料倒入锅内，迅速翻炒几下，加味精后勾上薄芡，撒上

胡椒粉，浇上麻油起锅装盘。

炖肉粉条

原料：五花带皮猪肉500克、粉条100克、大白菜叶250克、香菜10克。食油、酱油、绍酒、白糖、精盐、味精、花椒、大料、桂皮、葱段、姜块各适量。

做法：

1、将猪肉用火燎去皮上的毛，放温水中刮洗干净，切成4厘米长、3厘米宽的块，拌少许酱油，下七成热的油中炸至金黄色，倒入漏勺，控净油。

2、用温水浸泡粉条，洗净泡软备用；白菜叶洗净，切成8厘米长的段；香菜切末；花椒、大料、桂皮装入纱布袋，扎紧袋口备用。

3、将猪肉块、粉条放入锅中，加绍酒、白糖、酱油、葱段、姜块、调料袋，添汤，旺火烧沸，撇净浮沫，转小火炖至熟烂，加入白菜段，下精盐、味精调好口味，拣出葱段、姜块和调料袋，撒香菜末，出锅装碗上桌。

干炸带鱼

原料：带鱼500克，面粉、鸡蛋、葱、姜、精盐、料酒各适量。

做法：

1、将带鱼的内脏洗干净，剪掉头和尾巴稍，切成段。

2、倒入一些料酒（多一点没关系），葱白切成段放入，再放一些生姜，少放一些盐。充分搅拌均匀。

3、用面粉、鸡蛋和水以及少许的盐调成汁，然后给带鱼的表面裹一层，入锅油炸。

爆肉丁

原料：猪瘦肉150克，花生米100克，酱油10克，葱末15克，花椒、干红辣椒、姜、蒜、醋各5克，白糖20克，盐、料酒、味精、湿淀粉各少许，肉汤50克，鸡蛋半只。

做法：

1、花生米炒脆。

2、将猪肉切成丁，装碗加酱油、料酒、鸡蛋、淀粉调匀，葱剖开切段，姜蒜切片，将葱姜蒜酱油料酒醋盐味精淀粉放入碗中，调汁待用。

3、锅内油烧至五成热，下花椒，将其煸至黑紫色，将肉丁放入煸炒，再加入辣椒面同炒，炒出红油，待肉熟时入芡汁，快速翻炒，加花生米翻两下，起锅装盘。

罗宋汤

原料：包心菜1/4个，红萝卜2个，蕃茄3个，排骨半斤（或牛尾1副），盐。

做法：

1、排骨洗净，红萝卜削皮切块，蕃茄切块置入锅中。

2、加水熬2小时。

3、加入适量的盐。

煲仔黄牛肉

原料：黄牛肉250克，母鸡肉60克，老姜、花椒、绍酒、精盐、味精、橄榄油各适量。

做法：

1、黄牛肉剁块，冷水漂半小时，氽水；母鸡肉剁块，氽水。

2、砂锅中放入牛肉块、鸡肉块，加老姜、绍酒、精盐、花椒、清水大火烧开，撇去浮沫，转小火煲至牛肉酥烂，加入味精，淋上橄榄油即成。

狗肉粥

原料：狗肉250克，肉苁蓉10～15克，生姜数片，粳米50～100克，花生油少许。

做法：

1、将肉苁蓉用适量水煎煮，取汁去渣；再将狗肉洗净切成块，备用。

2、起油锅，入生姜炒香，投入狗肉块用旺火爆炒半熟，盛入煲内，再将苁蓉汁倒入煲内，加入粳米同煮成粥。要掌握最后达到肉烂米熟。

胡萝卜排骨汤

原料：胡萝卜、猪排骨各250～300克，生姜2片，料酒、盐、葱、味精各适量。

做法：

1、将胡萝卜、猪排骨洗净，切成块，加水适量。

2、将锅置中火上，炖约2小时，将出锅时，调入料酒、盐、姜、葱，再煮20分钟，加入味精即成。可因个人喜好添加其他作料，如能加入米醋，使其汤中钙质更易被吸收。

糖醋红曲排骨

原料：猪排骨500克，红曲5克，白醋、料酒、盐、白糖、大料、葱花、姜末各适量，胡椒面少许。

做法：

1、先将排骨洗净，剁成3厘米见方小块，倒入料酒、大料、葱、姜、盐、胡椒面，拌匀腌20分钟，入油锅中炸至五成熟捞出，入开水锅中漂去油质、备用。

2、锅注水上火，投入沥干油的排骨，加水、糖、料酒、白醋、红曲，煮至烂熟，用旺火将卤汁收干即可。

虾肉黄瓜片

原料：大虾肉50克，黄瓜250克，酱油10克，淀粉5克，料酒、葱花、姜片、盐各适量，食油10克。

做法：

1、 将虾去壳，剔去背上的泥肠，洗净，切成薄片，用料酒、酱油、葱花、姜片加水适量，浸泡1小时；淀粉加少许水调好；黄瓜洗净，切成片。

2、 锅入油上火烧热，将虾片蘸匀淀粉汁，下油锅炒熟，拨在锅边，用余油快炒黄瓜片，然后将虾片拨下来与黄瓜同炒，加入盐，用旺火炒几下，即成。

枸杞鲜蘑炒猪心

原料：猪心500克，枸杞20克，鲜蘑200克，葱、姜、蒜、料酒、盐、胡椒面、糖、醋、干辣椒各少许，玉米粉、酱油、花椒、食油各适量。

做法：

1、将猪心洗净，投入锅内，加入酱油、花椒、葱、姜、盐、水煮60分钟后，捞出凉透，切成极薄片。

2、鲜蘑用凉水洗净，切片；枸杞洗净；辣椒洗净，剁碎；糖、醋、胡椒面、玉米调成汁。

3、炒锅烧热，倒入少许油，入辣椒炸香，放入葱、姜、枸杞子、猪心片、鲜蘑、料酒、盐后翻炒，然后倒入糖、醋等调成的汁，再翻炒1分钟即成。

百合蒸鳗鱼

原料：百合100克，鳗鱼肉250克，盐、黄酒、葱末、姜末、味精各适量。

做法：

1、百合鲜品（干品用30克，浸水后用）撕去内膜用盐擦透洗净，放碗内。

2、鳗鱼肉放入少许盐，加入黄酒浸渍10分钟后，放于百合上面，撒上葱、姜末、味精，上蒸笼熟即成。

银杏焖鸭

原料：白鸭1只，玉竹50克，银杏50克，北沙参10克，大料5克，葱、姜、酱油、料酒、盐、蜂蜜、冰糖各10克，食油适量。

做法：

1、将鸭子洗净，里外抹匀蜂蜜，放入热油中炸成金黄色；玉竹、银杏、北沙参、大料、葱、姜、冰糖填入鸭膛内，将鸭子摆入大砂锅内。鸭子必须收拾好，毛去净，内脏摘除冲净，里外有料，是为了滋味煮透。

2、炒锅加入油，烧热，放入葱、姜、大料、盐炒香，倒入酱油、料酒、水，烧开倒入砂锅，把砂锅放在火上焖煮90分钟即成。

清蒸鲈鱼

原料：鲈鱼1尾，葱2根，生姜3片，盐少许，酒少许，切片人参3钱。

做法：

1、将鲈鱼洗净，并清除内脏。

2、将人参片置入鱼腹内。

3、加入适量的盐和酒腌渍20分钟。

4、葱切段，生姜切丝置入盘中。

5、放入锅中蒸15~20分钟即可。

附注：

1、将人参浸泡在热水中约30分钟后，再将其汁液和人参片一起放入鱼腹中。

2、切葱丝的方法是，先将葱切段，再用刀子由中间横剖，刀要慢慢地切进，直到剩一小段，再切成细丝，如此就可以切成既细又漂亮的葱丝。

熘鱼片

原料：鲜鱼200克，冬笋10克，木耳（水发）10克，鸡蛋清25克，淀粉（蚕豆）15克，香油2克，黄酒10克，大蒜4克，花生油30克，盐5克，小葱6克。

做法：

1、将鲜鱼宰杀治净，片取净肉200克洗净，片成长5 厘米、宽3 厘米、厚0.2厘米的片。

2、将鱼肉放入碗内，加入黄酒、精盐，调匀入味，再放入鸡蛋清、湿淀粉15克（淀粉8克加水）抓匀。

3、冬笋切成片，备用。

4、炒锅内加入花生油，置中火上烧至四成热时，将鱼片逐片下锅滑熟呈白色，捞出控净油。

5、炒锅内留油25克，中火烧至六成热加入葱、蒜爆锅，放进黄酒一烹，加入清汤150毫升、精盐、冬笋片、木耳烧开，撇去浮沫。

6、再放入鱼片用慢火煨透，用湿淀粉15克勾成熘芡，淋上芝麻油，装盘内即成。

第十一章
老年人的膳食营养

老年人群对营养的特殊需求

人类为了维持生命与健康，必须每天从食物中获取人体所必需的各种营养物质。不仅如此，不同年龄段的人对营养的需求也存在较大的差异。例如老年人，由于处于人生的特殊时期，身体器官逐渐老化，对营养的需求就比较特殊。所以，如何合理地摄取营养对老年人的健康至关重要。专家认为，合理的营养能促进老年人机体的正常生理活动，改善老年人机体的健康状况，增强机体的抗病能力，提高免疫力。可使老年人精力充沛，提高工作效率，对抗老防衰、延年益寿，具有极其重要的作用。

营养专家课堂

人所需的营养主要从食物中获得，食物对人体的营养作用又是通过它们所含的营养素来实现的。食物必须通过消化、吸收的过程才能被各器官和组织利用。老年人有特殊的营养需求，这是由于机体的衰老过程需营养的补充决定的。老年人虽然在热量方面需求减低，但在营养的质量要求和营养素的种类要求等方面都与年轻人相同。一般来说，老年人和其他人群一样，都需要碳水化合物（糖）、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质和微量元素，另外还需食物纤维及水分。

当然，不可否认的是由于老年人新陈代谢减弱，减少的幅度一般来说60岁人的基础代谢比20岁人的减少16%，70岁人的减少25%，所以，老年人对营养物质的具体需求有以下一些特殊的要求：

水。老年人的饮水量根据各自的需要而定，但要注意不要有意识地过多摄入。

钙。因为很多老年人多有维生素D缺乏的现象，使钙质的吸收减少，所以50岁以上的人往往患有骨质疏松症，特别是女性较多见。因此，老年人要多吃些含钙量较高的食物，如骨头汤、牛奶等。患有骨质疏松症的老年人，每天可补充钙质2克。为了促进钙质的吸收，应多晒太阳，以增加体内的维生素D。

脂肪。高脂肪饮食对老年人心血管系统的危害是众所周知的。脂肪摄入过多易产生高脂血症、高胆固醇血症，继之会引发高血压、冠心病等。但是，机体的必需脂肪酸要从食物中获得，一些脂溶性维生素的吸收，也需要脂肪参与。所以，过分强调限制脂肪的摄入，对健康亦不利。

糖类。老年人应控制糖类的摄入量，尤其应限制纯糖的摄入。因为糖在体内可转化为脂肪，使人发胖。但有些含糖量多的食物中含膳食纤维也较多，而膳食纤维对于老年人有特殊的意义，故对这类食物不应限制太多。要注意的是，水果和蜂蜜中所含的果糖，既容易消化吸收，又不容易在体内转化成脂肪，是老年人理想的糖源。

蛋白质。由于体内的分解代谢增加，合成代谢减少，所以老年人要适当多吃一些富含蛋白质的食品，至少应当和成年期吃得一样多，每天每公斤体重为1克～1.5克；到70岁以后可适当减少。老年人的肝、肾功能已经减弱，清除毒物的能力较差，如果蛋白质吃得太多，其代谢后的有毒产物不能及时排出，反而会影响身体健康。所以，老年人蛋白质的摄入量一定要适量，既不能少，也不宜过多。

维生素。老年人需要补充足够的维生素，以满足身体对维生素的需求。例如维生素A对皮肤和器官内膜是很重要的，维生素A不足会引起夜盲症；维生素C不足易导致牙龈出血、牙齿松动和广泛出血；维生素B_1不足可引起脚气病，表现为抑郁、心慌、昏眩、衰弱、食欲减退、体重减轻及麻痹；维生素B_2缺乏会影响鼻、眼和黏膜内膜、唇舌糜烂，吞咽非常疼痛。所以，老年人在日常生活中要着重补充维生素。

小贴士

不同年龄段的老年人饮食重点：

一、45～60岁要尽可能多的食用干杏、豆类和干果等含有丰富钾的食物，在饮食中要增加水果和蔬菜分量，减少肉的摄入量，脂肪的摄入量要降低30%，安排纤维素丰富的饮食。

二、60～65岁老年人营养需要量同中年人相同，但需要较少的热能，更需要维生素

D。老年人食用脂肪、蛋白质、碳水化合物的比率同成年人差不多。

三、65岁以上这一年龄段的人缺少镁和钾，有的老年人也缺少维生素C、铁、维生素D、β-胡萝卜素和大多数B类维生素。推荐含有丰富抗氧化物的饮食，如水果、蔬菜、植物油、纤维素、含油多的鱼和低脂肪动物肉。

老年女性的饮食特点

随着年龄的增长，老年女性身体各器官的功能逐渐减退。此时，更年期已过，卵巢功能退化，生殖器官开始萎缩，全身各器官的功能普遍下降，整个机体都发生了退行性变化；雌激素分泌减少，脂肪代谢障碍导致皮肤脂肪减少或过多；黑色素合成减少，使头发变白和脱落；内分泌的变化，使面部及手臂、手背等处出现老年斑……这是不可抗拒的自然规律，是必然的生理过程。但是，近代医学科学告诉我们，合理、平衡的健康饮食及良好的生活习惯等，是可以延缓这一衰退过程的。

营养专家课堂

老年女性正处于一个特殊的生理期。此时，更年期已过，卵巢功能退化，生殖器官开始萎缩，全身各器官的功能普遍下降，整个机体都发生了退行性变化；雌激素分泌减少，脂肪代谢障碍导致皮肤脂肪减少或过多；黑色素合成减少使头发变白和脱落；内分泌的变化，使面部及手臂、手背等处出现老年斑。在饮食方面，由于食量减少及吸收功能差很容易发生营养不良，造成皮下组织脱水，皮下干燥、瘙痒、松弛和皱纹堆积。另外，老年女性由于分解代谢增加，钙质补充不足，容易发生骨质疏松或骨质软化症。所以，老年女性一定要注意饮食，通过科学合理的饮食来保养自己的身体，和衰老过程作斗争。

老年女性的膳食要求

一、食物组成要多样化。人体所需要的营养素约有40多种，一般概括为蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质、水和膳食纤维。各种食物的营养价值是不同的，任

何单一的天然食物都不能提供人体所需要的全部营养素。因此，合理的膳食必须由多种食物组成，这样才能达到均衡营养的目的。老年女性也是如此，甚至从某种意义上讲，老年女性更要注意食物组成的多样化。所以，老年女性每天的膳食不要太单调，食物的品种越多越好。

二、食物搭配要注意酸碱平衡。老年女性为了防止老年性疾病，最好节制酸性食物的摄入，需要多吃些碱性食物。如果荤素搭配，菜粮兼食，就有利于保持血液的酸碱平衡并使它趋于弱碱性，对长寿有益。新鲜蔬菜、水果和奶类含碱性物质多，粮食、肉类则多偏酸性。

适宜老年女性的膳食结构

一、谷粮主食。米、面、 杂粮、马铃薯、甜薯等食物的主要功能是提供热能、B族维生素、烟酸以及纤维素和无机盐。这些营养素多含在谷胚及谷皮中，故谷类食品不宜研磨过细过精。此类食物可根据自己的需要，选择范围在200～400克/日之间。

二、动物性食品与大豆类食品。瘦肉、蛋、奶、大豆及其制品，可提供优质蛋白、脂溶性维生素及核黄素、氰钴胺、铁钙等营养素。蛋每日1个，肉类每日75～150克，豆制品50～75克，奶每日250～500毫升。

三、蔬菜瓜果类。蔬菜要以绿色叶菜及黄、红色的蔬菜为主，它们可提供胡萝卜素、核黄素、抗坏血酸、铁、钙等。它们是碱性食品，可调整膳食的酸碱平衡。蔬菜类每天最少400～500克，有糖尿病、肥胖、便秘及其他特殊疾病者可多选用。此外，老年女性还要多吃水果，例如苹果、梨、桃、杏、香蕉、西瓜、蕃茄等，这些水果都可提供抗坏血酸、胡萝卜素、钾、镁、钙、铁等，它们都是碱性食物。此类食物每日要供给100克以上。

小贴士

老年女性要注意补充铁和钙质。许多老年女性经常发生不同程度的贫血，其原因是复杂的，其中包括胃容量、胃酸及胃的内因子、对铁的吸收能力、造血机能、维生素C及微量元素的不足等都可能有关。但在一般情况下，铁的质量是一个首要的问题。动物肌肉和血液提供的铁的吸收率高于植物性食物，这是必须注意的。老年女性易出现骨质软化、骨密度减少以致出现骨质疏松的情况，这不仅与激素、维生素D有关，也与钙的供给有关。乳及乳制品的钙较植物性食物中的钙有更好的吸收率。专家认为，老年人钙的供给总量不宜低于成年人的标准，老年女性每天摄入的钙不应少于800毫克。

老年男性的饮食特点

不论男女，从中年向老年过渡的时候，随着逐渐衰老，身体的内分泌机能（特别是性腺机能）都会相应的衰退。男性在更年期过去以后，逐步步入了老年时代，身体各方面器官开始趋于衰老，如果在这个时候不注意保健，就很可能遭受很多疾病的攻击。而老年男性的保健除了要进行合理的运动保健以外，还要注意科学合理的饮食习惯。

营养专家课堂

一般而言，男性衰老的早与迟与其发育成熟的早迟有关。发育快、成熟早者，其衰老较早；反之，发育较慢、成熟迟者，衰老就较迟。中医认为，肾主闭藏精气，为元气之根，肾之精气既促进人体的生长发育，又促进生殖之精的化生。男子在衰老过程中多表现于肾之精气先亏。由于肾藏之精气与人的性机能、生殖能力有关，并能主骨生髓，坚齿荣发，因此当男性进入50岁以后肾气开始衰退时，就可能出现衰老征象，如头发脱落，谢顶，鬓发斑白，牙齿松动，性欲不如青壮年时期旺盛等。在这个特殊的时期，老年男性的身体生理状况非常脆弱。如果在这个时候不注意保健，很可能遭受很多疾病的攻击。而老年男性的保健除了进行合理的运动保健以外，还要注意科学合理的饮食习惯。

专家认为，老年男性的饮食特点除了要遵循最基本的符合老年人的营养需求（本章第一节内容已经具体论述过）以外，还要注意以下几点：

多多补充水分

水在人体内占70%以上，水参与体内的一切代谢活动，没有水就没有生命。生理学研究指出，老年男性坚持每天摄入适量水分，对生理健康有特别重要的意义。及时补充水分不仅可以保持血流通畅，改善内脏各器官的血液循环，有助于胃肠及肝、肾的代谢，促进体内废物排出，还能提高机体防病抗病能力，减少某些疾病的发生，从而有效地延缓衰老进程。一般来说，老年男人每天需要补充水量约在2500~3000毫升左右，夏

季出汗较多，可适当增加饮水量。饮水方法要少量多次。

食用含有维生素A、B_6的食物

富含维生素A、B_6的食物，可提高男性免疫力。维生素A有助于提高人的免疫力，预防癌症，保护人的视力。含维生素A较多的食物有肝、乳制品、鱼类、西红柿、胡萝卜、杏、香瓜等。维生素B_6有助于提高人的免疫力，可以预防皮肤癌、膀胱癌、肾结石。男士一天共需要2毫克维生素B_6，它相当于2只大香蕉的含量。含维生素B_6较多的食物有鸡肉、肝、马铃薯、葵花子、油梨、香蕉等。

多补充锌、铜、铁、硒等无机盐

由于老年人消化、吸收能力较差，加之分解代谢大于合成代谢，可能容易产生某些微量元素相对不足的情况。所以老年人要适时适量地多补充一些微量元素，尤其要多补充锌、铜、铁、硒等。锌、铜、铁、硒等无机盐，它们虽然只占人体重量的万分之一，但它们是人体生理活动所必需的重要元素，参与体内酶及其他活性物的代谢。

多吃一些改善增强性腺功能的食物

老年男性可以适当地补充一些可改善、增强性腺功能的食物。能改善、增强性腺功能的食物有虾、羊肉、羊肾、韭菜、核桃等。具体可以采用以下一些食谱：羊肉苁蓉粥、肉苁蓉清炖羊肉、杜仲爆羊腰、冬虫夏草清焖鸭、虾炒韭菜、核桃仁炒韭菜、五加醪、人参酒、一品山药等。

小贴士

老年人吃水果有学问。一、饭前1小时吃水果最为有益。水果属生食，吃生食后再进熟食，有利于保护人体免疫系统，从而增强人体防病抗癌的能力。饭后吃水果就没有这个作用，而且还会增加肠胃负担。二、老年人吃水果应当适量。老年人胃肠功能较弱，进食量过多反而不利于健康。如橘子有大量果酸，它对胃有一定的刺激作用，每天最多吃2～3个，千万不要多吃。三、老年人吃水果最好应季。不同的水果食用的季节有别。如西瓜有解暑、清热之功效，因此应在夏令食用，如果冬季吃西瓜，就会蓄寒积痰，不利于消化。

促进老年人食欲的方法

随着年龄增长，老人舌头上的味蕾会逐渐退化，于是，舌头感知食物的反应慢慢减弱，这直接影响着老年人的进食速度和食欲。另外，进入老年期后，老人的消化功能会下降，会导致产生胃寒气，引起食欲不振。有些时候，老人因服用了过多的祛火药（如黄连等）也会导致没有胃口，最怕吃生冷或油腻食物。那么，一旦老年人食欲下降，有没有什么方法可以帮老年人“开开胃”，促进老年人的食欲呢？

营养专家课堂

老年人吃起食物来总没有年轻人那样有滋有味。这是因为，随着年龄的增加，老年人的食欲会有所下降。随着年龄增长，老人舌头上的味蕾会逐渐退化，于是，舌头感知食物的反应力慢慢减弱，这直接影响着老年人的进食速度和食欲。据研究显示，老年人进入60岁时味蕾萎缩、减少30%，到70岁时，味蕾仅剩下36%左右。这样，舌的辨味功能就会降低，其中咸味减退得最早，甜味次之。另外，进入老年期后，老人的消化功能会下降，会导致产生胃寒气，引起食欲不振。相关专家认为，老年人的食欲降低，除了与胃肠消化功能有关外，营养摄入状况、咀嚼功能和口腔卫生也是很重要的方面。

那么，有没有什么办法可以促进老年人的食欲，帮助老年人顿顿胃口大开呢？以下是相关医学专家给出的适合老年人的“开胃建议”。

软硬适中才顺口

如果老人吞咽有问题，进食的速度就应该放慢，因此我们可以通过调整食物的软硬程度来配合解决老年人的吞咽问题。例如可以在食物中掺入剁碎的熟蔬菜，把水果捣成泥食用，但要避免滑溜和太黏稠的食物。另外，稀薄液体也不适合，因为控制不当容易呛着。

平复情绪吃得多

情绪开朗，精神愉快，讲究用餐的心理卫生，吃饭时不想、不谈不快之事，戒烟少

酒，起居正常，这些都会使味蕾的敏感性增加。另外，老年人还要多进行室外锻炼和力所能及的劳动，促进胃的排空，使饭前饥饿感增强，食欲就可增加。

多人共餐更好吃

对于有沮丧、压迫感和厌世等心理障碍的老人，采用多人一起用餐的方法应该有用。可以家中老少一起吃饭，或者与邻近的老人一起用餐。专家认为，热闹的用餐气氛，会改变老年人的心情，进而增加食欲。

借助中药开开胃

如果老人是由于消化系统功能下降，导致吸收不好、消化不良，则可选择山楂、陈皮、神曲等一些健胃消食的食物对消化功能进行调节。新鲜山楂可以当成零食来吃，干山楂泡水喝，或煮成汤喝；陈皮晒干后，可切成丝，当饮料喝；神曲则既可用来冲水喝，也可用来熬汤。如果老人能在饭前半小时左右喝一杯山楂汁或陈皮茶，效果会更好。

锻炼咀嚼功能

人到老年牙齿松动或脱落，影响对食物的咀嚼，使味觉逐渐减退，从而引不起食欲。为了更好地咀嚼食物，对于病牙、朽牙和残根应及早拔除，并在拔牙2～3个月后镶上假牙，以便恢复咀嚼功能。老年人平时进食应适当多加咀嚼，因为咀嚼能增加唾液，唾液可增进味觉，而味觉又可促进食欲。

勾芡淋汁好味道

一般来说，老年人的饮食应该以少盐少糖为原则。在这样的前提下，做菜时，先以少许的糖和盐调味，然后把调味较重的汤汁淋在菜上，或做勾芡；也可以在水煮的食物上淋上汁再入口。这样甜味和咸味只浅浅铺在食物表面，既可以满足口感，又不必担心摄取过量的盐和糖。

增加微量元素锌的摄取

要增加微量元素锌的摄取，锌能影响细胞中蛋白质的正常代谢，参与味觉素的合成，并具有增强味蕾机能、营养味蕾的作用。因此要多吃含锌丰富的食物，例如牡蛎、瘦肉、鱼、蛋、豆制品、核桃、花生等。增加体内锌的含量，可使味觉灵敏。

最后要强调的一点是，为了增进老年人的食欲，在为老年人烹制饭菜时，除注意软烂外，还要尽量调剂得鲜美适口。为此，在烹调食物时，适当加入一些调味品或吃时用些相宜的佐料，均可刺激味觉以增加对食物的兴趣。但应注意不要太咸，过量的食盐对患有心血管病和肾脏病的人特别有害，其他调味品也不应过量。

小贴士

老年人的食物的烹调加工要适合老年人消化系统的特点。进入老年期后，咀嚼消化和吸收功能随着年龄的增加而逐渐减弱，味觉也在改变，某些青壮年时期喜好的烹调方法，这时已渐渐不能适应。因此，老年人的食物宜偏于细致、清淡、易于咀嚼和易于消化。当然，还要注意的是，老年人机体的抵抗力差，不清洁的食物易引起腹泻，故烹调食物时，首先应注意清洁卫生、饮食温度适中，不能过热或过冷。

老年人饮食误区

人到老年时期的生理特点是脏腑功能减弱，气血不够充实和肾气功能衰退，再加上消化功能减退，胃肠道适应能力较差。因此，讲究科学饮食十分重要，应采用保肾、养脾、健胃、营养的食品和食法，以适应这个阶段的需要。但是在现实生活中，老年人的饮食却存在着很多误区。这些误区直接威胁着老年人的健康甚至生命，希望能引起我们的注意。

营养专家课堂

世界卫生组织营养专家小组曾制定了老年人的饮食标准。标准中认为，老年人饮食的脂肪应占膳食总量的15%～30%，其中包含饱和脂肪酸和多链不饱和脂肪酸；蛋白质应占膳食热量的10%～15%，其余55%～65%的能量来自碳水化合物等；老年人应适量补充微量元素锌，富含锌的食物有沙丁鱼、土豆、牛肉等；老年人饮食的游离糖下限为零，上限为10%，主要指甜菜、甘蔗中最小的精炼的游离糖，不包括水果、蔬菜、牛奶中所含的糖分；食用非淀粉多糖类的纤维每日16～24克，主要存在于芝麻、香椿、稻米、豆类、海藻等食物中；食盐上限每日6克，无下限量；食用胆固醇上限为每日300毫克，下限为零。

然而，令人遗憾的是，在现实生活中，这样的标准很难落实到所有老年人的饮食现状中。现在，随着经济的逐步发展，老年人的生活、饮食虽然得到了越来越多的重视，

但是由于缺乏科学的饮食观念，老年人饮食还存在着很多误区。

误区一：常吃腌制食品。

在腌制鱼、肉、菜等食物时，容易使加入的食盐转化成亚硝酸盐，它在体内酶的催化作用下，易与体内的各类物质作用生成亚酸胺类的致癌物质，人吃多了易患癌症，并会促使人体早衰。老年人更不宜常吃腌制食物。

误区二：不吃蛋黄。

蛋黄与高血脂并不能画等号。卵磷脂是一种强有力的乳化剂，当它被吸收进入血液后，能促使血液中的胆固醇和脂肪颗粒被细胞充分利用，从而使血液中的胆固醇减少，有助于防止动脉粥样硬化。

误区三：单吃瘦肉。

虽然瘦肉中的脂肪含量低于肥肉，但是不能笼统地说瘦肉就是低脂肪的，瘦猪肉中所含脂肪还是很高的。由于瘦肉中含有大量甲硫氨酸，容易形成动脉粥样硬化，所以多吃瘦肉并不好。对老年人来说，鱼肉有防治冠心病、高血压以及延缓衰老等作用，不妨多吃一些。

误区四：果蔬榨汁不吃“渣”。

近年来喝榨果蔬汁盛行，许多家庭购买了榨汁机，水果、蔬菜只喝汁不吃“渣”。其实，除了某些病人、牙齿不好的老年人和婴儿外，果蔬最好不要榨汁喝。因为其中的纤维素、果胶等营养物质很容易被浪费掉，易造成胃肠蠕动减慢，引起便秘等。纤维素摄取不足还可能诱发肥胖、胆结石、高血脂、糖尿病等病。

误区五：长期吃粥。

有的老人因咀嚼功能不好而长年吃粥，也有少数讲究药膳的人用吃药粥作为对疾病的辅助治疗手段。但是根据相关调查显示，长期吃粥的老年人一般比较消瘦，原因是老年人的胃动力较差，如果吃粥的量过多，难以很快排空，会感到胃部不适；以同样体积的粥和米饭相比，如果长期吃粥，得到的总热量和营养物质不够人体的生理需要，难免入不敷出。所以，吃粥和吃药粥虽是养生一法，但老年人长期吃粥并不适宜。

误区六：药物、保健药和补品吃得过多。

若能合理调配老年人的膳食，满足身体所需的各种营养素，就不必购用保健食品。因为新鲜食物中既有各种营养素，且价格又便宜。如果老人食欲不振，膳食中食物不能满足身体对各种营养素的需求，或身体由于某种生理功能减弱，需要保健食品进行补充

时，其原则仍然应该是缺什么补什么，需要什么补什么。总而言之，就是不能滥补。

误区七：长期吃豆制品补钙。

有些老年人认为豆制品富含营养，还可以补充钙质，便经常吃。其实黄豆中的蛋白质能阻碍人体对铁元素的吸收，过量摄入黄豆蛋白质会抑制正常铁的吸收量，从而出现缺铁性贫血，表现出不同程度的疲倦、嗜睡等贫血状态。所以，尽管豆制品富含营养，但也不是多多益善，还是以适量为宜。

误区八：长期喝牛奶补钙。

目前，大多数人认为老年人要多喝牛奶，因为牛奶可以补钙，于是很多老年人长期喝牛奶。其实，这是不科学的。因为牛奶是酸性食物，被人体吸收后需要大量的碱性物质去中和。人体中钙和镁都是碱性元素，骨骼中含有大量的钙，肌肉中含有大量的镁，这样就流失了很多自身的钙和镁，所以很多老年人易患骨质疏松病。如果补钙的话，也可以适当地吃一些豆制品，例如豆浆，不能单纯依靠牛奶补钙。

小贴士

老年人早餐不宜吃的食物有：油条、油饼等油炸类食品脂肪含量高，胃肠难以承受，容易出现消化不良，还易诱发胆、胰疾患，或使这类疾病复发、加重。对于那些消化吸收功能好的老年人，脂肪摄入的过多还易引起肥胖。另外，由于多次使用的油里往往会有较多的致癌物质，如果常吃油炸的食品，可增加患癌症的危险。所以，老年人早餐最好不要吃类似油条、油饼等油炸食物。另外，甜食类食品含糖量高，如果摄入糖过多，可引起肥胖；多余的糖在体内还可转化为脂肪，可引起无机盐缺乏，所以老年人早餐最好也不要食用过多的糖类。

精选老年人食谱

延年益寿红枣桃仁粥

准备材料：

红枣 100 克，核桃仁 50 克，粳米 50 克，冰糖 100 克。

制作方法：

1. 将红枣、粳米分别用清水漂泡。
2. 清洗干净，放无油渍锅中，加入核桃仁、500 克水。
3. 旺火烧开后，用小火煮约 1 小时，至成粥后放入冰糖即可。

营养提示：

红枣为益气、养血、养生的佳品。日常食之可补气血、益五脏、悦颜色、抗衰老，并可预防输血反应。红枣与核桃仁、粳米同配成粥，为延年益寿首选粥品之一。

芦荟拌鸡丝

准备材料：

鸡肉 100克，芦荟 15克，虾米 20克，香菜 10克，盐3克，味精1克，酱油5克，醋3克，香油5克。

制作方法：

1. 将鸡肉（鸡胸脯肉）、芦荟切丝，香菜洗净切段。
2. 鸡肉用温油滑散。
3. 芦荟丝用开水烫3分钟后捞出，码在盘上，上面码鸡丝，放上虾米、香菜段。
4. 将精盐、味精、酱油、醋、香油放在碗中，浇在香菜段上即可食用。

营养提示：

鸡肉肉质细嫩，滋味鲜美，蛋白质含量较高，且易被人体吸收利用，有增强

体力、强壮身体的作用，一般人群均可食用。老人、病人、体弱者更宜食用。

虾米中含有丰富的蛋白质和矿物质，钙含量尤其丰富；还含有丰富的镁元素，能很好地保护心血管系统，对于预防动脉硬化、高血压及心肌梗死有一定的作用；并还有镇定作用，常用来治疗神经衰弱、植物神经功能紊乱等症。老年人常食，可预防自身因缺钙所致的骨质疏松症。

清炒空心菜

准备材料：

空心菜 700 克，葱、蒜末各 15 克，精盐 5 克，味精 2 克，芝麻油 5 克，花生油 25 克。

制作方法：

1. 将空心菜择洗干净，沥干水分。
2. 炒锅置旺火上，加花生油烧至七成热。
3. 煸葱、蒜，下空心菜炒至刚断生，加盐、味精翻炒，淋芝麻油，装盘即成。

营养提示：

空心菜能利尿、清热、凉血，主治便秘、痔疮、浮肿、糖尿病等。老年体胖者多食，有利于身体健康。

冬瓜玉米汤

准备材料：

胡萝卜375克，冬瓜600克，玉米2个，冬菇（浸软）5朵，瘦肉150克，姜2片，盐适量。

制作方法：

1. 将胡萝卜去皮洗干净，切成块。
2. 将冬瓜洗干净，切厚块。
3. 将玉米洗干净，切块。
4. 将冬菇浸软后，去蒂洗干净。
5. 将瘦肉洗干净，汆烫后再洗干净。
6. 煲滚适量水，下胡萝卜、冬瓜、玉米、冬菇、瘦肉、姜片，煲滚后以慢火煲2小时，下盐调味即成。

营养提示：

玉米有利尿、降胆固醇、降血压之功效。

白菜炒干丝

准备材料：

白菜750克，豆腐干200克，猪油（炼制）50克，香油20克，盐8克，酱油5克，味精2克，料酒7克，白砂糖15克，大葱14克，姜10克。

制作方法：

1. 将大白菜洗净，顺丝切成寸段，用盐腌一下，挤干水。葱、姜各留一半，另一半切成末。

2. 将锅置于火上，放入清水烧开，下入豆腐干、整姜、整葱，加盐煮一下，将豆腐干取出，用重物压紧压平，先片薄片，再切成火柴棍粗细的丝，下入热油锅中轻炸一下，捞出沥净油。

3. 将锅置于火上，注入大油烧热，放入葱姜末煸出香味，放入白菜丝煸炒至熟，放入盐、酱油、味精、糖等调料，下入豆腐干丝炒匀，尝好味，烹入料酒，淋入香油起亮即可出锅装盘。

营养提示：

豆腐干中含有丰富蛋白质，而且豆腐蛋白属完全蛋白，含有人体必需的8种氨基酸，营养价值较高；其含有的卵磷脂可除掉附在血管壁上的胆固醇，防止血管硬化，预防心血管疾病，保护心脏；豆腐干还含有多种矿物质，可补充钙质，防止因缺钙引起的骨质疏松，促进骨骼发育，对小儿、老人的骨骼生长极为有利。

烩蘑菇鸡柳

准备材料：

鸡胸脯肉300克，蘑菇（鲜蘑）100克，火腿（熟）100克，鸡蛋清40克，猪油（炼制）30克，料酒10克，盐5克，白砂糖10克，胡椒粉1克，味精8克，鸡油10克，淀粉(豌豆)25克。

制作方法：

1. 将鸡脯洗净，切成4厘米长、2厘米宽的片，放入碗中，加入鸡蛋清、精

盐、味精、白糖、干淀粉（15克）、猪油，用手抓匀待用。

2. 鲜蘑菇洗净，切片在沸水中焯一下捞出控水待用，火腿切成碎末。

3. 将炒锅置于火上，放入猪油，大火烧于六成热时（油温在100℃左右），下入浆好的鸡片，用手勺推散，滑透倒入漏勺里控净油。

4. 原炒锅上火，加入少量底油，油热后即烹入料酒，加入精盐、味精、白糖、胡椒面、鸡油、汤，烧开后投入鸡片、鲜蘑菇片，用手勺搅拌均匀后，水淀粉20克（淀粉10克加水）勾芡，起锅装入深盘，上面撒上火腿末即成。

营养提示：

蘑菇的有效成分可提高机体抵御各种疾病的免疫力；蘑菇中含有人体难以消化的粗纤维、半粗纤维和木质素，可保持肠内水分平衡，还可吸收余下的胆固醇、糖分，将其排出体外，对预防便秘、肠癌、动脉硬化、糖尿病等都十分有利；蘑菇含有酪氨酸酶，对降低血压有明显效果。

油炝蚕豆

准备材料：

蚕豆1500克，香油50克，花椒10克，盐5克，味精1克。

制作方法：

1. 先将蚕豆荚子剥去外壳，再剥去内皮洗净，下入开水锅内汆过即捞出，用冷水过凉。

2. 烧沸香油，将花椒子炸出香味后捞出不要，随后下入蚕豆，再加入上列调料，稍焖，收干汁就装盘晾凉，食用时淋香油即成。

营养提示：

蚕豆中含有丰富的钙、锌、锰、磷脂等，是大脑和神经组织的重要组成成分，并含有丰富的胆碱，有增强记忆力和健脑的作用。对于脑力工作者来说，适当进食蚕豆可能会有一定功效。蚕豆中的蛋白质可以延缓动脉硬化，蚕豆皮中的粗纤维有降低胆固醇、促进肠蠕动的作用。同时蚕豆也是抗癌食品之一，对预防肠癌有一定的作用。

锅贴牡丹鱼

准备材料：

鳜鱼1250克，肥膘肉300克，樱桃30克，荸荠80克，香菜100克，鸡蛋清50克，猪油（炼制）50克，料酒50克，盐8克，味精2克，白砂糖5克，大葱15克，姜15克，胡椒粉1克，豌豆淀粉63克，香油15克。

制作方法：

1. 将葱和姜捣烂用料酒取汁。将荸荠去皮洗净剁成米状。红樱桃一切两片。将香菜择洗干净。

2. 将肥膘肉下入汤锅内煮熟（切勿煮烂，断生为止），取出晾凉，切成5厘米长、4厘米宽、3毫米厚的片（计20片），用净白布按干油脂水分，两面蘸上干淀粉，将余下的50克熟肥肉剁成米状。

3. 将鳜鱼宰杀，去鳞、鳃、鳍，开膛去内脏洗净，刀从脊背骨处片进取下一片带皮鱼肉，翻边照样取下另一片带皮鱼肉，剔去腹刺和皮，将鳜鱼片成6毫米厚的大片，再用模型刀切成花瓣形；余下的鱼肉放在垫有肉皮的砧板上，用刀捶剁成细茸，放入葱姜酒汁、鸡蛋清、味精、白糖、胡椒粉、荸荠米、肥膘米、适量的盐和湿淀粉25克（淀粉13克加水12克）搅拌成馅。

4. 将肥膘片摊放在木板上，将鱼茸馅铺满一层在肥膘片上，再将花瓣形的鱼肉贴在鱼茸馅中间，内5瓣，外7瓣，再按上半边红樱桃作花蕊，四角拼香菜叶即成牡丹花形。

5. 食用时，将牡丹鱼摆放在平锅内，放在温火上，锅要不停地转，使火色均匀，煎到肥膘油排出，呈焦酥金黄色时，滗去油，淋香油，摆放盘内即成。

营养提示：

荸荠中含的磷是根茎类蔬菜中最高的，能促进人体生长发育和维持生理功能的需要，对牙齿骨骼的发育有很大好处，同时可促进体内的糖、脂肪、蛋白质三大物质的代谢，调节酸碱平衡。因此荸荠适于儿童食用。荸荠有一定的抑制细菌作用，对降低血压、防治癌肿也有一定效果。荸荠含有粗蛋白、淀粉，能促进大肠蠕动。荸荠所含的粗脂肪有滑肠通便作用，可用来治疗便秘。荸荠质嫩多津，可治疗热病津伤口渴之症，对糖尿病尿多者，有一定的辅助治疗作用。

鳜鱼含有蛋白质、脂肪、少量维生素、钙、钾、镁、硒等营养元素，肉质细嫩，极易消化，适于儿童、老人及体弱、脾胃消化功能不佳者食用；并具有补气益脾的滋补功效。

花菇炖竹笙

准备材料：

白菜心200克，火腿丁60克，花菇10粒，竹笙80克，热水1200毫升，绍兴酒、盐适量。

制作方法：

1. 将竹笙、花菇泡水后洗净。

2. 将白菜心洗净。

3. 将所有材料放入炖盅内，加入热水、绍兴酒、盐调味，再放入蒸笼或蒸锅中炖1.5小时，起锅前加入盐调味即可。

营养提示：

美肤、健脾、降血压、调理身体机能、增强抵抗力。

蜂蜜番茄

准备材料：

番茄2只，蜂蜜20克。

制作方法：

1. 将番茄洗净，放入碗内。

2. 倒入沸水烫约 1 分钟捞出，放入清水内漂凉。

3. 撕去外衣，切成块或片，放入盆内。

4. 将蜂蜜倒入小碗内，加冷开水调散，浇淋于番茄上即成。

营养提示：

番茄有生津止渴、健胃消食的功效。蜂蜜为滋补养生佳品，甘而平和，日常食之可补益五脏，养心安神，抗衰延年，强壮身体。

牛乳粥

准备材料：

鲜牛乳500克，粳米50克，白糖100克。

制作方法：

1. 将粳米淘洗净，在砂锅中加水适量，微火煮粥，煮至米汁稠粘为度。

2. 将鲜牛乳放入煮熟的稀粥中，再烧沸。

3. 放糖调匀，即可取食。

营养提示：

牛乳含有蛋白质、碳水化合物、灰粉、钙、磷、铁、胡萝卜素、抗坏血酸、多种维生素及微量元素等成分。老年人脾胃虚弱，消化不良、津液枯燥，气阴不足，服食牛乳粥可润燥滋阴，补虚弱，养心血，解热毒。牛乳是抗衰老、润皮肤的保健食疗佳品，但脾胃虚寒作泻，痰湿积滞者慎服。

核桃炒腰花

准备材料：

猪腰1 对（150 克），核桃仁50克，湿淀粉50克，精盐3克，黄酒5克，醋5克，姜末5克，葱花50克，胡椒粉1克，味精2克，酱油5克，色拉油800克（约耗50克）。

制作方法：

1. 将猪腰剖开，片去腰臊，打上花刀切块，加醋稍腌，洗净，加精盐、湿淀粉上浆。

2. 将核桃仁切成小块，用油炸熟。

3. 将猪腰入热油中过油，捞出。

4. 锅中留少许油，下姜末煸香，加酱油、味精、料酒、用湿淀粉勾芡，倒入腰花、核桃仁，撒上葱花、胡椒粉，炒匀即成。

营养提示：

猪腰味咸、性凉，有补肾虚，治腰脊疼痛、身面水肿、遗精盗汗、老人耳聋的功效。核桃味甘、性温，有补肾强腰、固精缩尿、定喘润肠、通经脑、黑须发的功效，可治神经衰弱、头昏、失眠、健忘、心悸、食欲不振、腰膝酸软等症。

辣味豆腐盒

准备材料：

豆腐250克，猪肉（肥瘦）100克，虾米15克，香菇（鲜）30克，火腿20克，鸡蛋230克，木耳30克，小麦面粉50克，花生油70克，料酒15克，盐5克，味精2

克，胡椒粉1克，大葱10克，香油10克，淀粉(豌豆)8克，辣椒油15克。

制作方法：

1. 将香菇泡发去蒂洗净。

2. 将水发虾米、火腿都切成末。

3. 将葱切成花。

4. 将木耳择洗干净。

5. 将肥三瘦七的猪肉剁成细泥，放入香菇末、虾米末、葱花、胡椒粉、适量的盐、味精、香油拌匀成馅，分成20份。

6. 将1个鸡蛋打碎后放碗里，加入面粉、湿淀粉调制成糊。

7. 将豆腐去除表面粗皮，用细密罗筛过滤，加入鸡蛋清和适量的盐、味精搅拌均匀。

8. 备20个小碟，抹上油，将豆腐泥舀入小碟内。

9. 将一份肉馅放在豆腐泥上，再盖一层豆腐泥，上笼蒸熟取出晾凉。

10. 食用时，锅内入油烧到七成热时，将豆腐盒逐个裹上蛋糊，下入油锅炸至金黄色，倒入漏勺沥油。

11. 随后将豆腐复倒入锅内，加辣椒油、鸡汤300毫升和盐稍焖收汁，装入盘中，撒上火腿末。

12. 同时将木耳下入油锅中加盐炒入味，拼在豆腐盒周围即可。

营养提示：

虾米中含有丰富的蛋白质和矿物质，钙含量尤其丰富，还含有丰富的镁元素，能很好地保护心血管系统，对于预防动脉硬化、高血压及心肌梗死有一定的作用；并还有镇定作用，常用来治疗神经衰弱、植物神经功能紊乱等症。老年人常食，可预防因缺钙所导致的骨质疏松症。

韭白鱼丝

准备材料：

鳜鱼600克，韭菜 700克，鸡蛋75克，香菜30克，大葱8克，姜8克，盐5克，淀粉（豌豆）15克，油10克，味精1克，胡椒粉1克，猪油（炼制）50克。

制作方法：

1. 将鳜鱼宰杀去鳞、鳃，开膛去内脏洗净，并将鱼头和鱼尾取掉，鱼头剖开下巴成为平开的一片，鱼尾剖开去掉中骨能竖立，蘸上干淀粉，但不用盐腌（因

不食，主要是配上使形完整）。从背脊骨片进，取下一片带皮的鱼肉，翻过身取下另一片带皮鱼肉，再剔去胸刺，然后从鱼肉中部直切至鱼皮，将刀平斜片下净鱼肉。

2. 葱和姜捣烂用料酒取汁，香菜择洗干净。

3. 将鱼肉切成5厘米长的段，片成3毫米厚的片，再切成丝，取鸡蛋清1个，加入适量的葱姜酒汁、盐、干淀粉拌匀，将鱼丝浆好，拌上一点香油。

4. 将韭菜择去菜叶留韭白洗干净，切成同鱼丝一样长的段。用适量的汤、盐、味精、胡椒粉、香油和湿淀粉兑成汁。

5. 将锅中的猪油烧到五成热时，下入浆好的鱼丝，用筷子拨散滑熟，倒入漏勺沥油；锅内留50克油，下入韭白，加盐略炒一下，然后倒入滑熟的鱼丝，随即倾入兑汁颠炒几下，装在长鱼盘另一端，将鱼头、鱼尾摆成鱼形，两边拼香菜即成。

营养提示：

韭菜为辛温补阳之品，含有一定量的锌元素，能温补肝肾，因此在药典上有"起阳草"之称。此外，韭菜含有挥发性精油及含硫化合物，具有促进食欲和降低血脂的作用，对高血压、冠心病、高血脂等有一定疗效，含硫化合物还具有一定杀菌消炎的作用。韭菜含有较多的膳食纤维，能促进胃肠蠕动，可有效预防和治疗习惯性便秘和肠癌。这些膳食纤维还可以把消化道中的头发、沙砾、金属屑包裹起来，随大便排出体外，因此韭菜又有"洗肠草"之称。同时韭菜还有温中行气、散血解毒、保暖、健胃的功效。

姜汁菠菜

准备材料：

嫩菠菜 500 克，生姜 25 克，精盐、酱油、醋、味精、芝麻油各适量。

制作方法：

1. 将菠菜从中剖开，放入沸水中断生，捞出沥水，淋芝麻油拌匀，放盘中。
2. 将生姜去皮，切成细末放入碗中，加盐、酱油、醋、味精等调成姜汁。
3. 将菠菜、姜汁分盘同时上桌，吃时夹菠菜蘸姜汁。

营养提示：

菠菜味甘、性凉，能滋阴润燥、补肝养血、清热泻火，用于阴虚便秘、肝血亏虚、贫血以及肝阳上亢所致的目赤、头痛和高血压。老年人食菠菜可增进食欲。